













## اطلاعات

## آیت‌الله امامی کاشانی: امام راحل (ره) قرآن را

## از تاریکخانه‌های بیرون آورد

امام جمعه موقت تهران با بیان این که انقلاب اسلامی و امام راحل (ره) قرآن را از تاریکخانه‌های بیرون آوردند و به دنیا عرضه کردند، بر لزوم توجه بیشتر به قرآن کریم تأکید کرد.

به گزارش مهر، آیت‌الله محمدامامی کاشانی امام جمعه موقت تهران در خطبه دوم نماز جمعه دیروز تهران گفت: همان طور که مقام معظم رهبری فرمودند اگر به قرآن توجه شود جامعه و امت اسلامی امتی بزرگ می‌شوند ومشکلات امت اسلام به خاطر کنار گذاشتن قرآن است.

امامی کاشانی افزود: همه مشکلات ما ناشی از این است که احکام قرآن در جامعه به طور کامل پیاده نشده است.

وی خاطرنشان کرد: این انقلاب اسلامی و امام راحل(ره) بود که قرآن را از تاریک‌خانه‌ها و زیر غبارها بیرون آوردند و آن را به دنیا عرضه کردند.به طوری که الان قرآن در دنیا مطرح است در حالی که در گذشته چنین نبود.

امام جمعه موقت تهران با تأکید بر این که اصل این حرکت از ایران شروع شد، گفت: در آن زمان امام راحل(ره) و کسانی که دنبال امام بودند این راه را دنبال کردند و امروز هم رهبر معظم انقلاب این راه را دنبال می‌کند که اسلام چنین نمودی در دنیا پیاده کند.

وی اضافه کرد: این حرکت‌هایی که امروز در دنیا به وجود آمده که فرعون مصر و غیر مصر را ذلیل کرده است و ملت‌های کفر را یادی کفر و مذهب غیرهمچنین عزت‌های اسلام و آنان که بار اسلام و بندگان صالح خدا هستند را به وجود آورده است، همه ناشی از حرکتی است که در ایران به ارم افتاد.

امامی کاشانی با ابراز امیدواری از این که انشاءالله کم‌کم ریشه‌های کفرای قیام‌امام زمان(عج) فراهم شود؛ گفت: بنابراین باید برای توجّه ما به قرآن و همچنین توجّه نسل ما به حفظ، قرائت و تفسیر قرآن و همچنین وارد شدن به مفاهیم قرآنی، آلدیده قوی شود و این فرهنگ به نسل امروز و دانشگاه‌ها ما بیاید که با این حقیقت عظیم آشنا شوند.

وی و انتقاد از این که برخی‌ها در طول تاریخ موجب تحریف اسلام ناب محمدی شده‌اند، گفت: قدرت‌ها و حکومت‌هایی در طول تاریخ آمدند که با غرب ساختند و آخوندان و نویسندگانی را با خود همراه کردند و بدین‌خدا را تغییر دادند.به طوری که در برخی جاها مفاهیم را به طور کلی عوض کردند و یک اسلام نیمه جان و بی‌ثأری را به دنیا نشان دادند.

عضو مجلس سبز گران رهبری در خطبهٔ نخست نماز جمعه دیروز تهران نکاتی را در باب این که ۱۸۳ سال پیشه بیان کرد و درباره گرفتن روزه در یروشک گفت: «کسانی که در روم الشک به نیت روز اول مبارک رمضان روزه گرفته‌اند هیچ پیوهه کرده‌اند اما اگر به نیت آخر ماه شعبان روزه گرفتند،روزه‌شان صحیح است.

وی با بیان این که بحث روزه خوردن، آسانند و لذت‌های مادی نیست بلکه حقیقت روزه، آسایش و انسان قدرتی پیدا کند تا بتواند دعوت‌های باطل و گناه را مهار کند، گفت: باب همه عبادات روزه است زیرا روزه فرهنگساز است و انسان‌را می‌سازد و با هم‌رود.

**رهنمودهای رهبر معظم انقلاب، چراغ راه جهاد دانشگاهی**

رئیس جهاد دانشگاهی با ارائه گزارشی از دستاوردهای سی ساله این نهاد انقلاب اسلامی تأکید

### خطیب جمعه قم:طناب دار و قفس آهنی در انتظار همه دیکتاتورهای مستبد است

قم – امام جمعه موقت قم با اشاره به محاکمه حسنی مبارک دیکتاتور مصر در قفس آهنی گفت: فرعون مصر با بافتشاری مردم انقلابی این کشور، با خفت و ذلت در یک قفس آهنی محاکمه شده و این درد عبرتی برای همه طغایان است. به گزارش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین محمدسعیدی در خطبه‌های نمازجمعه قم در حرم مطهر حضرت طافه معصومه (س) خاطرنشان کرد: محاکمه حسنی مبارک به سادگی انجام نشده‌است، برخی از سران مرتجع در خطبه‌ها حاضر بودند میلیاردها دلار برای جلوگیری از این محاکمه هزینه کنند.

وی ادامه داد: محاکمه حسنی مبارک برای سران مرتجع امتداد گران تمام می‌شود، مردم اسلام خواه مصر اجازه قرار مبارک از محاکمه را ندانند.

سعیدی گفت: همه جنایتکاران منطقه که با آمریکا و اسرائیل همسو هستند بداندن خشم مردم انقلابی

## ارزیابی صندوق بین‌المللی پول از رشد

## اقتصادی ایران پس از هدفمندی یارانه‌ها

صندوق بین‌المللی پول در جدیدترین گزارش خود چشم‌انداز رشد اقتصادی ایران در میان‌مدت را مثبت ارزیابی کرد و افزایش قیمت نفت و هدفمندی یارانه‌ها را دو عامل مهم در این زمینه دانست.

به گزارش فارس، صندوق بین المللی پول در گزارشی به بررسی وضع اقتصادی ایران پرداخته‌است این گزارش در خصوص تعاملات میان صندوق بین المللی پول و کشورهای عضو این سازمان و بر پایه برنامه موسوم به اصل ۴ ارائه شده‌است.

صندوق بین المللی پول پیش بینی کرده است ارزش صادرات نفت ایران در سال جاری با افزایش ۲۷ درصدی نسبت به سال قبل از آن به ۱۰۹/۷ میلیارد دلار برسد.این رشد درآمد به دلیل افزایش بهای نفت خام در بازارهای جهانی است. میزان صادرات نفت ایران در پنج سال آینده به طور میانگین سالانه ۷/۷ درصد رشد می‌یابد.

بر اساس این گزارش، مقامات ایران در نشست ۲۰ جولای خود با صندوق بین المللی پول به شدت نسبت به تحریم‌های یک جانبه وضع شده

صندوق خود انتقاد کرده اند.

صندوق بین المللی پول همچنین در گزارش خود اعلام کرده است اقتصاد ایران پارسال رشد ۳/۲ درصدی داشت. این درحالی است که در گزارش‌های منطقه‌ای اماره آوریل صندوق بین المللی پول در درباره خاورمیانه و آسیای مرکزی نرخ رشد اقتصادی ایران کم درصد اعلام شده بود.

بر این اساس به دنبال افزایش تولید محصولات غیرنفتی، کشاورزی و افزایش قیمت نفت، به‌پدید اوضاع اقتصادی ایران در مقایسه با سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ آهنگ سریع‌تری در پی داشته‌است.

صندوق بین المللی پول همچنین در ادامه می‌افزاید با این همه رشد تولید ناخالص ۳/۲ درصدی ایران در سال گذشته اندکی پایین‌تر از رشد ۳/۵ درصدی سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ بوده‌است.

این گزارش به سیاست کنترل تورم توسط بانک مرکزی ایران اشاره کرده و نوشته‌است: پیش‌تر نرخ تورم در ایران با بالای ۲۵ درصد رسیده بود که قبل از اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها با اتخاذ سیاست‌هایی این رقم کاهش یافت

و به ۱۲/۴ درصد در سال ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱ رسید. در نتیجه این سیاست‌ها در حالی که نرخ تورم در دسامبر ۲۰۱۰ و قبل از هدفمندی بالغ بر ۰/۱ (درصد)بود این رقم به ۴/۷ درصد و در پایان می ۲۰۱۱ به ۱۴/۲ درصد رسید.

سببای از محافل اقتصادی پیش بینی می‌کردند ایران بعد از هدفمندی با تورمی بسیار شدید مواجه شود.

بر اساس پیش بینی صندوق بین المللی پول نرخ تورم در ایران در سال ۲۰۱۱ با افزایش معتدل مواجه می‌شود و در صورت اتخاذ سیاست‌های لازم در سال ۲۰۱۲ دوباره رو به کاهش می‌گذارد.

صندوق بین‌المللی پول چشم‌انداز رشد اقتصادی ایران را به تأثیر از افزایش بهای نفت و به موجب طرح اصلاح یارانه‌ها مثبت ارزیابی کرده و طرح اصلاحات اقتصادی ایران که به حذف سالانه نزدیک به ۶۰ میلیارد دلار یارانه منجر شده‌است را مورد تحسین قرار داده است.

بر اساس این گزارش، طرح هدفمندی یارانه‌ها می‌تواند به‌رهبری را افزایش دهد و قدرت رقابت اقتصاد ایران را بالا ببرد. توزیع درآمد و عادلانه‌تر کند. فقر را کاهش دهد و به رها شدن کامل پتانسیل‌های رشد ایران کمک کند.

بر اساس این گزارش تشدید تحریم‌ها علیه ایران در سال ۲۰۱۰ هزینه‌های فعالیت‌های اقتصادی را در ایران افزایش داده و مانعی در برابر افزایش سرمایه گذاری‌های خارجی و انتقال فناوری خارجی در این شده و بر تعاملات سرمایه و قراردادهای بازرگانی تهران تأثیر گذاشته است.

## بی‌اعتنایی ۱۶ شرکت نفتی خارجی به تحریم‌های ایران

لگجیان کوی کاخ آکادمی

سازمان بازرسی کنگره آمریکا اعلام کرد، ۱۶ شرکت خارجی بدون اعتنا به تحریم‌های آمریکا فعالیت‌های خود را در بخش نفت و گاز ایران را ادامه داده‌اند.

به گزارش فارس،سازمان بازرسی

کنگره آمریکا تعداد شرکت‌های خارجی سرمایه گذار در صنایع نفت و پتروشیمی ایران را ۱۶ شرکت اعلام کرد.

در عین حال بنا به ادعای این سازمان تعداد شرکت‌های خارجی که در بخش نفت و گاز ایران از ۴۳ شرکت ۱۶ به شرکت کاهش یافته‌است.

به خصوص با چتر حمایتی فعالیت‌های قرآنی بود. وی در ادامه به فعالیت‌های سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی اشاره کرد و گفت: این سازمان از بدو تأسیس در سال ۵۹ تاکنون، چهار هزار و ۴۱۴ عنوان انتشارات داشته‌است و همچنین جهاد دانشگاهی برگزاری جشنواره کتاب سال دانشجویی و جشنواره پایان‌نامه دانشجویی را به عهده داشته که در سال‌های متناوبی در دانشگاه‌ها انجام شده‌است.

یادگاری با تأکید بر این که در طول ۳۰ ساله که از عمر گرانمای جهاد دانشگاهی گذشته، این نهاد حدود هفت هزار و ۸۸۰ طرح در رشته‌های مختلف بین‌مهندسی، علوم انسانی، علوم پایه، علوم پزشکی و کشاورزی ارائه کرده‌است،به پروژه‌های مهمی که توسط جهاد دانشگاهی اجرایی شده‌است اشاره کرد.

## تأکید استکه مبارزه با قاچاق کالا

## بر نبود اسکله غیر مجاز در کشور

سرویس اقتصادی: در حالی که رئیس‌جمهوری ماه گذشته در جریان برپایی

همایش مبارزه با قاچاق کالا و ارز خواستار توقف ورود کالا توسط تمامی سازمان‌ها و نهادهای ذی‌صلاح‌های اختصاصی و غیر قانونی شد،معاون ستاد مبارزه با قاچاق کالا

و ارز دیروز اعلام کرد که در کشور اسکله غیر مجاز نداریم.

مهدی اوبی روز گذشته در گفت‌وگو با خبرگزاری مهر با بیان اینکه برداشت رسی از مطالب عنوان شده توسط رئیس‌جمهور صورت گرفت. افزود: بحث بدی در کشور وجود ندارد که به صورت بخشی از کالای قاچاق از مبادی میجاز و حتی جایی که گمرک مستقر است، صورت می‌گیرد، به عنوان نمونه دولت مقرراتی را برای تولیدات تنظیم کرده‌است مبنی بر اینکه ملوانان می‌توانند در هر سفری که دارند، در روز هفده معادل ۱۰ میلیون تومان کالا را بخود وارد کشور کنند. اما این رقم کالا اعلاما تبدیل به ۱۰ میلیون تومان یا ۲۰ میلیون تومان می‌شود که از طریق گمرک و به صورت قانونی وارد کشور می‌شود، در مجموع حجم کالایی که از طریق ملوانی وارد کشور می‌شود، میلیاردها دلار است که به جبهه کار در پوشش کالای ملوانی، کالای قاچاق رسمی است. به گفته وی، اینکه اعلام می‌شود اسکله‌ای خارج از کنترل دولت نیاید باشد، به معنای وجود اسکله غیر مجاز نیست، در کشورها برخی از دستگاه‌ها مانند شرکت‌ها، سازمان‌ها و در برخی دیگر از دستگاه‌ها دارای اسکله هستند، اما این اسکله‌ها مجوز وارد و نود کنترل می‌شوند بنابراین این اسکله‌ها غیر مجاز نیستند. رئیس‌جمهوری عنوان کرد که مبادی این اسکله‌ها که میجاز هم هستند، بدون حضور گمرک و ارز وارد کشور می‌شوند، می‌تواند پیشگیری و هماهنگی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز افزود: این اسکله‌های دارای مجوز که متعلق به دستگاه‌های مثل شیلات هستند، باید کنترل شوند که مبادا تبدیل به مبادی ورودی کالا بدون حضور گمرک شوند. لایا باید از جایی بیاید که گمرک مستقر باشد، همچنین این برداشت که منظور رئیس‌جمهوری نیروهای مسلح بود، هیچ‌چیز نیست.

در مقام مسئول در ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز از پسته شدن ۳۴ اسکله غیرقانونی که هیچ دستگاهی بر آنها نظارت نداشت، در پی ساماندهی‌ها خبر داد و افزود: این اسکله‌ها اساسا خلاف قانون شکل گرفته بودند و هیچ دستگاهی نظارت بر آنها نداشت و متعلق به هیچ نهادی هم نبود، بنابراین از این اسکله‌های بدون متولی قاچاق صورت می‌گرفت که تعما بسته شد، بسیاری از آنها هم تخریب شدند، عوامل سروجو از این اسکله‌ها برای کار خلاف و قاچاق استفاده می‌کردند.

معاون ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز سازمان باندر آموتولی ارائه مجوز به اسکله‌ها دانست و گفت: تمام اسکله‌ها چه خصوصی، دولتی، متعلق به شیلات، نفت، تجاری و غیره باید از سازمان باندر با موقعیت ستنجی که صورت می‌گیرد، مجوز دریافت کنند. تعداد اسکله‌های دارای مجوز بر اساس آخرین امراهای ستاد، ۱۲۷ اسکله است.

### بهمنی: نمی‌گذاریم سودجویان با پول ارز بازی کنند

سرویس اقتصادی: سرویس اقتصادی: به گزارش ایرنا دیروز شاخص دوجونز ۴/۷ و استاندارد نزد پروزر بیش از ۶/۸۸ درصد و شاخص نزدک پنج درصد ارزش خود را از دست داد.

کارشناسان مسایل اقتصادی و سیاسی در ویژه در مورد مکررات قبلا به ارواها هشدار داده‌ بودند در صورتی که به‌دهی‌های آمریکا می‌گذرد و سقوط نفت، بحران بدین روش بدهی‌های کشور را افزایش دهد. آمریکا را بگو و بحران پیشتری مواجه خواهد شد.

دیروز در بازارهای اروپایی

## بهمنی: نمی‌گذاریم سودجویان با پول ارز بازی کنند

نرخ ارز انواع راهکارها را در پیش‌گرمیم آنچنان که در حال حاضر حفظ نرخ ارز راوی ۱۱۸ تا ۱۲۰ تومان نگه داشته‌ایم و امیدوارم که روزی تجربه‌ها به طور کامل از بین برود.

بهمنی افزود: به‌گون‌ها که‌ان‌ها در صرافی‌ها به عنوان بانک استفاده می‌کنیم و بانک‌ها را تسهیل‌کننده سیاست‌های واردات و تنهایی پاسخگو نیست ولی انتظار داریم که در این راه سازمان‌ها، خصوصی و ارباب جرایم هم در کمک می‌یابند. رئیس کل بانک مرکزی در نامه به بیان اینکه دولت نمی‌گذارد عملای سودجو با موضوع همه طلا و ارز کشور بازی کنند. اظهار کرد: بانک مرکزی نرخ ارز را کم چند وقتی همه جای کشور از این درد خوردند که نادره که واسطه‌ها در میان باشند.

بهمنی با اشاره به اختیار کنترل طلا و ارز در دست دولت تصریح کرد: دلان تلاش می‌کند تا بازار را به سود خود تحت شعاع قرار دهد ولی

## کاهش ارز مسافرتی افراد مقیم

افراد مقیم خارج معادل ۱۰۰۰ دلار و همراهان پاسپورت ۱۵۰۰ دلار و صاحبان پاسپورت‌ها ۲۰۰۰ دلار دلار مسافرتی پرداخت کنند.

علاوه براین افرادی که در دریافتی از مقام‌های مسئول در بانک مرکزی و بازار از حاکایت از کاهش شدید عرضه ارز در روزهای اخیر است.

این شرایط درحالی بوجود آمده است که محمود بهمنی رئیس کل بانک مرکزی در اوایل هفته گذشته در پاسخ به این اخبار گفته بود: ارزی که در هفته‌های اخیر وارد بازار کرده‌ایم به میزانی بوده که دیگر هیچ‌کسی نیاز ارزی ندارد.

لینیل سرویس اقتصادی ویژه خوانندگان

## لگجیان دلفگلی

شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۰ - ۵ رمضان ۱۴۳۲ ۶ آگوست ۲۰۱۱ - شماره ۲۵۰۹۶

## بی‌اعتنایی ۱۶ شرکت نفتی خارجی به تحریم‌های ایران

افزود، شرکت های خارجی خارج شده از ایران سه علت را برای خروج از صنایع نفت و گاز ایران اعلام کرده‌اند: پایان دوره قرارداد، دشواری فعالیت در ایران و فشارهای ناشی از تحریم‌ها. دولت و ارتش آمریکا مطابق مصوبه کنگره اجازه اعطای قراردادهای کالن به شرکت های خارجی فعال در صنایع نفت و گاز ایران را ندارند. در عین حال بر اساس گزارش سازمان بازرسی کنگره آمریکا دو شرکت دایلم و هیوندای کره جنوبی با وجود فعالیت در صنایع نفت و گاز ایران در مجموع قراردادهایی به ارزش بیش از ۴ میلیون دلار با دولت آمریکا دارند. این امر نشان می دهد دولت آمریکا حتی خودش نمی تواند قوانین تحریمی وضع شده خود علیه ایران را به اجرا بگذارد.

به گزارش مشترک با کشورهای همسایه ایران از اولویت‌های خود اعلام کرده است.رستم قاسمی گفت: اهمیت تولید نفت و گاز در کشور به ویژه در میادین مشترک رو هیچ شک پنهان نیست. سازمان بازرسی کنگره آمریکا

## آغاز ساماندهی سهمیه سوخت وانت بارها

یک میلیون و ۸۱۰هزار و ۵۴۰ دستگاه وانت بار در سطح کشور تردد می‌کند. این رقم مسئول با اعلام این‌که ۱۷۱هزار و ۳۳۸ دستگاه وانت بین شهری و برون‌شهری تاکنون فقط ۷هزار و ۲۱۹ دستگاه وانت بار در سایت حمل و نقل پیش‌بینی می‌شود تا اسفند امسال طرح سامان دهی سهمیه سوخت وانت بارها به طور کامل اجرایی شود، بیان کرد: بر این اساس، این امروز رانندگان وانت بار حداقل برای مدت یک هفته برای نام فرصت دارند و بی پایان اینکه آن دسته از رانندگان وانت بارهایی که در سامانه‌های تکنرنیکی مورد نظر ثبت نام کنند از ماه گذشته از سهمیه بنزین عمومی استفاده خواهند کرد. گفت: در صورت احراز هویت وانت بارهای ثبت نامی علاوه بر بازگشت سهمیه بنزین سهمی شده، دوازده ماه آینده، طبق روال گذشته وانت پیکان ۲۰۰ لیتر و وانت نیسان ۴۰۰ لیتر سهمیه بنزین دریافت می‌کند.

یک میلیون و ۸۱۰هزار و ۵۴۰ دستگاه وانت بار در سطح کشور تردد می‌کند. این رقم مسئول با اعلام این‌که ۱۷۱هزار و ۳۳۸ دستگاه وانت بین شهری و برون‌شهری تاکنون فقط ۷هزار و ۲۱۹ دستگاه وانت بار در سایت حمل و نقل پیش‌بینی می‌شود تا اسفند امسال طرح سامان دهی سهمیه سوخت وانت بارها به طور کامل اجرایی شود، بیان کرد: بر این اساس، این امروز رانندگان وانت بار حداقل برای مدت یک هفته برای نام فرصت دارند و بی پایان اینکه آن دسته از رانندگان وانت بارهایی که در سامانه‌های تکنرنیکی مورد نظر ثبت نام کنند از ماه گذشته از سهمیه بنزین عمومی استفاده خواهند کرد. گفت: در صورت احراز هویت وانت بارهای ثبت نامی علاوه بر بازگشت سهمیه بنزین سهمی شده، دوازده ماه آینده، طبق روال گذشته وانت پیکان ۲۰۰ لیتر و وانت نیسان ۴۰۰ لیتر سهمیه بنزین دریافت می‌کند.

### آغاز توسعه دو میدان مشترک که نفتی در خلیج فارس

شده است ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی نشده‌اند، ۲۵ درصد کاهش یافته‌است. جلالی با بیان اینکه سیاست دولت ساماندهی مصرف سوخت در شرکت نواگان حمل و نقل است، تأکید کرد: این منابع سهمیه بنزین ۷۶میلیارد دلار از منابع این صندوق به طرح‌های اولویت دار نفت و گاز اختصاص یابد. مدیرعامل شرکت نفت فارس گفت: این منابع سهمیه بنزین آن دسته از وانت بارهایی که شناسایی



ی‌سادم می‌آید گاهی که آموزگار زبان دوره راهنمایی ما اخم می‌کرد و سر به تو می‌برد و چیزی نمی‌گفت، می‌پرسیدم: خانم... از دست من ناراحتی؟ او آن‌قدر با ما – دانش‌آموزان خود- مهربان بود، که اخم کوچک‌اش نیز برای ما سخت‌ترین تنبیه بود.

امروز حتی پرداختن به رفتارهای ناخوشایند برخی از آموزگاران – که گاه فاجعه می‌افریند- غم‌انگیز است. گزاره گوش‌آزار و دل‌آزار تنبیه بدنی دانش‌آموزان در مدرسه‌های دوردست و حتی در دبیر فنی نیست.

تاکنون آن‌چه که رسانه‌ای شده، تنبیه بدنی دانش‌آموزانی است که به لحاظ جسمی به شدت آسیب دیده‌اند؛ اما در این گزارش، به این پسنده‌ نشده و کوشش بر این است تا با فرانگری، نگاهی به آن‌سوی سرده نیز داشته باشیم و به مجموعه هر آن‌چه نام «تنبیه دانش‌آموز» به خود می‌گیرد، به مراتب بدتر از تنبیه بدنی است و تأثیر ویرانگرش را تا پایان عمر بر زندگی روانی و زیستی و اجتماعی کودک امروز و انسان فردا، تحمیل می‌کند.

**نماین درناک**

دبیر بهرنگ تصاویری که یک آموزگار، سر و د کسود را به شدت به هم می‌کوبد و سپس -در حالی که کودکان به شدت می‌گریند- وادارشان می‌کند با همه توان به چهره هم سیلی بزنند، دردناک است.

دکتر بهرنگ اعتمادی -کارشناس آموزشی در این باره می‌گوید: در سال ۸۷نیز دانش‌آموزی در محیط مدرسه از ضربات کابل برق، فلج‌شده برده گوش دانش‌آموز دیگری در کرج پاره‌شده و در اهواز، آموزگاری، پاشخ دیررسیدن دانش‌آموز خود را با کابل برق داد و سبب فلج او شد. در سال ۸۹نیز یک دانش‌آموز زاهدانی از کشیش توک کتاب بر سرش، جان خود را از دست داد و چشم راست دانش‌آموز ۷ ساله دیگری در کهگیلویه و بویراحمد از ضربه خط‌کش، آسیب دید و نابینا شد. وی در گفت و شنود با روزنامه اطلاعات می‌افزاید: همه این‌ها -در حالی است که در ماده ۱۷۱پن‌نامه انضباطی دانش‌آموزان، آموزگاران از هرگونه تنبیه بدنی، اهانت و تکالیف درسی با هدف تنبیه، منع شده‌اند. تنبیه بدنی دانش‌آموزان در مدرسه‌ها ممنوع است و کسی به بهانه انجام ندادن تکالیف درسی یا موارد انضباطی، حق تنبیه بدنی دانش‌آموزان ندارد. بر پایه آیین‌نامه اجرائی مدرسه‌ها،

**«امروز حتی پرداختن به رفتارهای ناخوشایند برخی‌از آموزگاران –که‌گاه فاجعه‌می‌آفریند- غم‌انگیز است. گزاره‌گوش‌آزار و دل‌آزار تنبیه بدنی دانش‌آموزان در مدرسه‌های دور دست و حتی در همین تهران، گهگاه به‌گوش می‌رسد و دل‌ها را به درد می‌آورد**

**«نافرمانی، گریز از انجام تکالیف شبانه و یا بی‌توجهی به درس تو جیهات برخی‌از آموزگاران بر این اساس تنبیه بدنی دانش‌آموزان است. ولی این تنبیه‌کردن‌ها هیچ توجیهی را بر نمی‌تابد و هر بهانه‌ای که برایش تراشیده‌و ساخته و پیرداخته‌شده، پذیرفتنی نیست**

برخورد کند؛ که باید پاسخ داد، دانش‌آموزان، افزون بر جنبه کفیری که در دادگاه‌ها مطرح می‌شود، به هیات رسیدگی به تخلفات اداری معرفی می‌شوند. این کارشناس مسائل آموزشی معتقد است: برخی می‌گویند به وجودآورنده این پشامدها، آموزگارانی هستند در مناطق محروم که از روی ناچاری و به سبب کمبود نیرو و بدون سخت‌گیری، به استخدام درآمده‌اند. ولسی زمانی این سخن، بی‌پایه و اساس می‌شود که خبر می‌رسد، آموزگاری در همین تهران پایتخت، به دهان یک دانش‌آموز آب می‌زند و موجب سرخوردگی وی در میان جمع می‌شود. یا در منطقه ۱۸ در زیرزمین مدرسه‌ای یک دانش‌آموز ابتدایی مورد تنبیه

**هر نوع تنبیه دانش‌آموزان در مدارس ممنوع!**

# تحقیر و تمسخر

# بدتر از تنبیه بدنی

واقع می‌شود. یک آموزگار هنر –که انتظار می‌رود با روح لطیف خود، درک بهتری از روح حساس کودکان داشته باشد- در مدرسه‌ای در تهران، به چهره ده‌ها دانش‌آموز کلاس سیلی می‌زند، به این بهانه که چرا لوازم خوشنویسی را نیاورده‌اند. این‌ها همه در تهران اتفاق افتاده است، شهری که باید در رفتارهای تربیتی، الگوی مدارس روستاها و شهرهای دیگر باشد. اعتمادی، با بیان این که شاید پاسخ آموزگار چسبیدن این است که دانش‌آموز، صحبت‌های خارج از درس می‌کرد، یا با بغل دستی خود گپ می‌زد، می‌گوید: هر یک از این مشکلات، رویش‌های برخورد خود را دارند. باز شاید بگویند که آموزگار، داراست. اما انتظاری هم از او نیست که با دانش‌آموزان، روان‌اگاهانه

دوانمی‌کند. یا این سخن که «منی‌توان رفتار همه معلم‌ان را کنترل کرد و بالاخره چنین اتفاقاتی هر از چند گاه رخ می‌دهد...» بازدارنده نخواهد بود. اعتراف به این که «به هر حال، در هر کشوری ممکن است اتفاقی بیفتد که مورد تأیید کسی نیست و همه ناراحت می‌شوند و نمی‌توان در مواجهه با چنین حوادثی، برنامه‌ریزی دقیق انجام داد...» سبب می‌شود تا حل مشکل، غیرممکن به نظر برسد. به گفته دکتر بهروز کرخانی –روانشناس، کتمان واقعیت‌ها نیز این توهم را برای آموزگاران طرفدار تنبیه به وجود می‌آورد که همیشه کسی برای لاپوشانی رفتارهای نادرست، آن‌ان هست‌از این رو مسئولی که وجود تنبیه بدنی را در مدرسه‌های تهران تکذیب می‌کند، ناخوتسته برای

آنان «حاشیه یبمی» می‌سازد.

**پروش پیشرفت**

تنها راه داشتن یک سامانه آموزش و پرورش پیشرفته، سختگیری در استخدام آموزگاران است. در مدرسه‌های کانادا، دانش‌آموزان تیزهوش و با استعداد ذاتی، عمداً مورد توجه ویژه قرار نمی‌گیرند و حتی یک واژه «آفرین» نیز دریافت نمی‌کنند تا برای آن‌چه که زحمت نکشیده‌اند، پاداش نگیرند. به همه بچه‌ها یکسان نگرش می‌شود و نمی‌توان در مواجهه با تیزهوشان، کتمان واقعیت‌ها نیز این توهم را برای آموزگاران طرفدار تنبیه به وجود می‌آورد که همیشه کسی برای لاپوشانی رفتارهای نادرست، آن‌ان هست‌از این رو مسئولی که وجود تنبیه بدنی را در مدرسه‌های تهران تکذیب می‌کند، ناخوتسته برای

برخی پدران و مادران که اخبار مربوط به تنبیه برخی دانش‌آموزان را کنج‌کاوانه پی‌گیری می‌کنند،



نا گفته‌های زیادی دارند. مادری کارمند در این مورد به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: تحمل‌اش را ندارم و اگر فرزند دانش‌آموز من به هر دلیلی تنبیه شود، خواهان مجازات آن معلم خواهم شد. وی که خود را زهرآب می‌نامد، در ادامه گفت و شنود می‌افزاید: کسانی که لغزش‌های یک معلم را توجیه می‌کنند، در صورتی که اتفاقی برای بچه خودشان بیفتد، بی‌شک موضع دیگری خواهند گرفت. خاتم میانسانی که خود را دانش‌آموز دیروزی می‌نامد، در این باره به روزنامه اطلاعات می‌گوید: من امروز با مدرک دکتری مهندسی شیعی، مدیر یک شرکت خصوصی تولید عطر هستم. تنها چیزی که از مدرسه در خاطرم‌ام مانده، کتاب‌های است که بخوردم. معلم‌ها و حتی دبیران به بهانه‌های مختلف با تر که چوب و خط‌کش ما را که کمی بازیگوشی‌های کودکان داشتیم، می‌زدند. پدرم پوسته در سفر خارج بود و به مادرم که می‌گفتم: باور نمی‌کرد. اینک روزی صدار از آن آموزگاران و دبیران، پیش خود شکایت می‌کنم.

**«تنبیه‌های بدنی در حالی انجام می‌گیرد که در ماده ۱۷۶آیین‌نامه انضباطی دانش‌آموزان، آموزگاران از هرگونه تنبیه بدنی، اهانت و تکالیف درسی با هدف تنبیه، منع شده‌اند**

**«تنبیه بدنی دانش‌آموزان در مدرسه‌ها ممنوع است و کسی به بهانه انجام ندادن تکالیف درسی یا موارد انضباطی، حق تنبیه بدنی دانش‌آموزان را ندارد**

**«دکتر بهروز کرخانی- روانشناس: کتمان واقعیت‌ها این توهم را برای آموزگاران طرفدار تنبیه به وجود می‌آورد که همیشه کسی برای لاپوشانی رفتارهای نادرست آنان وجود دارد**

می‌بیند که این کار را آسان می‌پنداشته و آموزگاری کاری سختی است با موبایل بچه‌ها، استقلال جویی، تابعدی، بی‌انگیزی، گوشه‌زدن‌های بی‌انضباطی، خشک‌بی‌خوابی و سایر توجیه‌های دانش‌آموزان به مدرسه را تحمل کنند، بی‌ریخت بودن فضای کلاس و آلودگی ه‌سوار تاب بیابود، از بیماری و اگریدار بچه‌ها بیمار شود

با قانون منع هرگونه تنبیه در مدارس، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود. بخشی از امور تربیت بر عهده خانواده است. وظیفه رسیدگی به وضع روحی کودک بر دوش خانواده است تا اگر بیش‌فعال است، کنترل شود. چرا همه تقصیر‌ها را به پای آموزگاران می‌نویسید؟ اگر بچه‌ای در خانه خوب تربیت شده باشد، هرگز به دست آموزگار تنبیه نمی‌شود. برخی خانواده‌ها از دست بچه خود در خانه در رنج‌اند، ولی انتظار دارند معلم، بچه‌شان را تحمل کند و خم به ابرو نیاورد.

این آموزگار در ادامه گفت و شنود با روزنامه اطلاعات می‌افزاید: متفقدین معلم‌ها می‌دانند که آنان چقدر ناچاری می‌رود و معلم می‌شود و تازه

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برخی پدران و مادران که اخبار مربوط به تنبیه برخی دانش‌آموزان را کنج‌کاوانه پی‌گیری می‌کنند،

تا برای سینه مریض خویش شریتی بگیریم، باید به روانکاو مراجعه کنیم تا برای روح ناخوش ما نسخه‌ای بپیچد. کسی که سرما خورده نباید بپنداریم که بیماری‌ا لاعلاجی گرفته است و خواهد مرد، او با یک شربت سینه درمان خواهد شد. همان‌طور کسی که دچار مشکل روحی شده، نباید بپنداریم که دیوانه شده است، چون با روانکاو، رو به بهبود خواهد رفت.

**وقتی روح آسیب می‌بیند**
مشکل تنها نقص عضو یک دانش‌آموز نیست، گاه روح یک دانش‌آموز – بدون این که دیده شود- به سختی آسیب می‌بیند و کسی هم متوجه نمی‌شود تا رسانه‌ای‌اش کند. زخمی شدن روح کودک که مراتب بدتر از زخمی شدن جسم اوست. پرسیا حسینی که با داشتن فقط ۲۶ سال سن خود را از معلمی بازنشست کرده است، می‌گوید: تحقیر یک آموزگار همچون یک روانکاو باید به شیئت‌های کودکان، آگاهی داشته باشد.

اگر پیش از فرستادن آموزگاران جوان برای تدریس، آسان را از کلاس‌های فشرده‌ای از این دست عبور دهند و به آنان این آگاهی را بدهند که سر و کله زدن با صدها دانش‌آموز چه بار روانی سنگینی در پی دارد، بسیاری مانند من شاید به خود بیایند و راه دیگری به جز معلمی را در پیش بگیرند. من همیشه از روز داشتم معلم شدم، ولی یک پشامده سبب شد که به بهانه‌های مختلف با تر که چوب و خط‌کش ما را که کمی بازیگوشی‌های کودکان داشتیم، می‌زدند. پدرم پوسته در سفر خارج بود و به مادرم که می‌گفتم: باور نمی‌کرد. اینک روزی صدار از آن آموزگاران و دبیران، پیش خود شکایت می‌کنم.

این آموزگاران می‌پنداشته و آموزگاری کاری سختی است با موبایل بچه‌ها، استقلال جویی، تابعدی، بی‌انگیزی، گوشه‌زدن‌های بی‌انضباطی، خشک‌بی‌خوابی و سایر توجیه‌های دانش‌آموزان به مدرسه را تحمل کنند، بی‌ریخت بودن فضای کلاس و آلودگی ه‌سوار تاب بیابود، از بیماری و اگریدار بچه‌ها بیمار شود

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برخی پدران و مادران که اخبار مربوط به تنبیه برخی دانش‌آموزان را کنج‌کاوانه پی‌گیری می‌کنند،

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

برای آموزگاران می‌باشد، که می‌هستند که سخن توجیه‌آمیزی دارند. یکی از آنان –آموزگار چهارم ابتدای با ۲۶ سال پیشینه تدریس- خود را بهروز- الف می‌خواند و می‌گوید: تنبیه در کنار تشویق، چه در خانه و یا مدرسه لازم است، البته نه تنبیه جسمی که به نقض عضو بینجامد و یا به کودک آسیب بزند. تجربه به من ثابت کرده است که

**شرکت کشت و صنعت دعبیل خزاعی** درنظر دارد عملیات «احداث تصفیه‌خانه پساب فاضلاب صنعتی و بهداشتی» خود را (واقع در کیلومتر ۲۵ جاده اهواز –آبادان) از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌ها و پیمانکاران دارای رتبه و صلاحیت و سابقه کار مفید در زمینه دعوت می‌گردد در صورت تمایل جهت شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت از تاریخ انتشار آگهی و حداکثر تا دو هفته پس از آن (توزیع اسناد از مورخ ۱۵/۰۵/۹۰ تا ۲۹/۰۵/۹۰ و روزهای بازدید کار ۲۹/۰۵/۹۰ و ۳۱/۰۵/۹۰) به نشانی (اهواز، کیلومتر ۲۵ جاده آبادان شرکت کشت و صنعت دعبیل خزاعی مدیریت بازرگانی) و مراجعه و یا با تلفن‌های ۹۵-۹۳-۱۰۹۲-۶۱۱-۳۴۳۱-۰۶۱۱ و نامبر ۰۶۱۱-۳۴۳۱-۰۶۱۱ تماس حاصل فرمایند. ضمناً هزینه چاپ آگهی در روزنامه عمومی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت نیز ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۰/۶/۱۲ می‌باشد.

ارائه فیش واریزی به مبلغ ۳۰/۰۰۰ ریال به حساب سپهر ۰۵-۶۶۰-۱۰۲۸۶۲۰۱ بانک صادرات شعبه توسعه نیشکر در وجه شرکت کشت و صنعت دعبیل خزاعی جهت خرید اسناد الزامی است.

**شرکت کشت و صنعت دعبیل خزاعی**

**آفتی:**

۱-شاعر پارسی‌گوی ایرانی عهد غزنویان و سامانیان که مذهب شیعه داشته - چند سهم

۲-پایان و فرجام کار - چین و چروک پوست - دسته شش تایی از ستارگان درخشان در صورت فلکی گاو

۳-نیم‌گاه‌ا - ماهی کوچکی در دریای خزر - عنوان

۴-مقابل فرع - بازداشتن از کاری - شکایت‌کننده

-پرستیدنی جاهل

۵-پوست پیر اباد آمد و بوی عنبر آورد، .... شکوفه بر سر آورد - تقریجگاه سر سبز عمومی

۶-دعاهای زیرب - وسایلهای جهت کمک به راه رفتن سالمندان - مهربان

۷-نور -سوره‌یام قرآن مجید -جنس مذکر

۸-هر یک از جرم‌های کوچک آسمانی (اختروش) - آدم آهنی

۹-باز در صفر درجه - چشم چران - داستانی از «استیفن تسوایک» نویسنده اتریشی

۱۰-راز پنهان - اسبید - قاضی شرع و مفتی

زرتشتیان، مغ

۱۱-برنده‌ای موسوم به کلنگ - عتیقه - آشیانه

۱۲-نفس عمیق ساگزیر - پساندو آلودگی - مردمان هم‌دوره با یکدیگر

۱۳-کیودرنگ - به ضیافت آمده - زمین آذری

۱۴-کشور صنعتی اروپا -دوستی - تنگه‌ای در جزیره سیسیل ایتالیا

۱۵-جمع درس - شهری در استان خوزستان

**عمودی:**

۱-کشور پهناور شمال آمریکا موسوم به «اتبار غله دنیا» -حکیم و متکلم ایرانی از مردم گرگان مولف «قبسات» در فلسفه

۲-ثاری از صادق چوبک - کوزه سفالی بسیار بزرگ با شکم برآمده - طایفه‌ای غیور در غرب ایران

۳-برآمدگی ه‌بازان‌شناس و‌دار‌المعارف نویس فرانسوی - امر زدن - رشد

۴-گام‌ویش تیتی -سوره ۸۸قرآن مجید - از پیامبران بنی‌اسرائیل (ایلیا)

۵-طرف راست - فرومایگی -نوعی آچار

۶-بازانه آتش -بررسی‌سود و زیان با خوبی و بدی کاری

۷-پایتخت ایسلند -سلسله کریم‌خان- آخرین زندانی نازی بود

۸-پشت و سوی دیگر -چینه گلی -قطع سینمایی -نوع مکزیک آن در ورزشگاه‌راخ می‌دهد.

۹-بیه‌دورآوردن‌بازچه‌دورگردن یا کمربهرمان‌افسانه‌ای جنگل شروود

۱۰-بازگیر فیلم عملیات غیرممکن -دهان

۱۱-قاصد -مکار حیوانات - به کمال رسیده

۱۲-بالا‌تر از سرهنگ و پایین‌تر از سر لشکر - پایتخت فیلیپین - فراموشی

**مناقصه عمومی**

**آگهی شماره: ۹/ع/۹۰/تیمودوم**

**بانک کشاورزی** در نظر دارد نسبت به واگذاری امور مربوط به پشتیبانی، سرویس و نگهداری همره با تأمین قطعه حدود ۲۰۰ دستگاه خودرویاز مدل GRG از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای توسط شرکت‌هایی که دارای سوابق کاری درخصوص موضوع مناقصه باشند اقدام نماید.

**۱-نام و نشانی مناقصه‌گیر:**

بانک کشاورزی به آدرس تهران، بزرگراه جلال‌الدین احمد-نیش خیابان پارس پارس لومومیا شماره ۲۴۷ - ساختمان مرکزی.

**۲**































لکچای کوئیگاه لڑی لیران

**گروغدار قصر شیرین را فرا گرفت**

سرپس شهرستانها: وجود یک توده گرد و غبار شهرستان مرزی قصرشیرین را فرا گرفت و دید افقی را در این شهرستان به میزان ۳۰۰ متر کاهش داد.

به گزارش ایرنا، ایستگاه هواشناسی قصر شیرین گزارش داد: پرپروز دیدافقی در این شهر با دید افقی یک کیلومتر به میزان ۷۰۰ متر فاصله داشت.این گزارش می افزاید: دمای هوای قصر شیرین در گرمترین ساعت به ۴۸ درجه سلسیوس بالای صفر رسید و میزان رطوبت موجود در هوا ۹ درصد بود.

**وزیر دادگستری از شیرخوار گاه آمنه دیدن کرد**

سرپس خیز: وزیر دادگستری به همراه جمعی از مسئولان از مجتمع

خدمات بهزیستی شیرخوار گاه آمنه تهران دیدن کرد.

به تازگی درباره دیدار خود از شیرخوارگاه آمنه گفت: یکی از برنامه‌های خوب‌ضیافت مهر، حضور مسئولان در خانه‌های محرومان، مراکز که به نوعی با محرومان در تبّط می‌شود یا مراکز می‌مانند این شیرخوار گاه است. وزیر دادگستری ادامه داد: در شیرخوارگاه آمنه کارهای بزرگی انجام گرفته که بسیاری از آنها با زبان قابل توصیف نیست؛ مگر این که از نزدیک دیده شود.

**پرتوشیمی کرمانشاه فعالیت خود را از سر گرفت**

سرپس شهرستانها: فعالیت پرتوشیمی کرمانشاه که چندین پیش بر اثر آتش سوزی در یکی از واحدهای آن به تعطیلی کشیده شده بود، آغاز شد.

به گزارش ایرنا: بهمن قربانی فرماندار هرسین با بیان مطلب بالا افزود: براساس تماسی که با مدیران پرتوشیمی کرمانشاه داشتم، فعالیت مجدد این مجتمع شروع شد اما برای در مدار تولید قرار گرفتن آن، نیاز به یک یا دو روز زمان است. پرتوشیمی کرمانشاه ۳۹ روز پیش بر اثر آتش سوزی در یکی از واحدهای آن (واحد آمونیاک) عملیات از مدار تولید خارج شد و در این مدت با وارد کردن قطعات مورد نیاز از خارج و انجام عملیات نصب، دوباره آغاز به کار کرد.

## جیب ب‌ری وزورگیری از خودروهای مسافرب



سرپس حوادث: پلیس آگاهی تهران از شهروندان خواست چنانچه شکایتی از صاحبان عکس به اتهام سرقت و زورگیری در پوشش مسافر تان را دارند مراتب را به اداره هفدهم پلیس آگاهی تهران اطلاع دهند.

شاکی این پرونده عصر ۱۸تیر به مأموران کلانتری ۱۸۸ ستارخان مراجعه کرد و گفت: دو جوان، دقیقی پیش اقدام به زورگیری و سرقت گوشی تلفن همراه من کردند. من آنها را آن طرف خیابان در حال سوار شدن به یک خودرو دیدم. مأموران با اجرای طرح مهار در محدوده خیابان آزادی، این دو نفر را سوار بر یک دستگاه خودرو مسافرب در حال تردد در خیابان آزادی شناسایی کردند و پس از دستگیری در بازرس بدنی از آنها تعدادی گوشی تلفن همراه متعلق به افراد غیر و همچنین گوشی تلفن همراه متعلق به مالباخته کشف شد.

با تشکیل پرونده به دستور بازپرس شعبه ششم دساری ناحیه ۲۷ تهران،تهمان در اختیار اداره هفدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند. شاکی در تحقیقات گفت: این دو نفر در میدان آزادی سوار خودرو شدند و هر دو در صندلی عقب نشسته‌اند. بالای پل شیخ فضل الله بود که یکی از آنها اقدام به گرفتن دست راست من کرد و تیغه چاقویی را در زیر گوشم قرار داد؛ پس از سرقت پول حاصل از مسافربری و گوشی تلفن همراه هر دو نفر به سرعت از او تسلیم شدند.

من تحقیقات انجام شده از مالبانگان و تهمان، مشخص شد این دو متهم به ناهنجاری سجاد و عباس علاوه بر سرقت وجوه نقد و گوشی‌های تلفن همراه مالباختگان به شیوه زورگیری و تهدید با سلاح سرد، اقدام به دهها فقره سرقت به عنوان جیب‌بری نیز داشته‌اند.بدین شکل که متهمان پس از سوار شدن به خودروها یا بنوان مسافران سعی در سرقت وجوه نقد و اموال داخل خودرو، بدوین اطلاع‌اندته، می کردند و در صورتی که این شیوه موفق به انجام سرقت نمی شدند با تهدید چاقو سرقت خود را بر عملی انجام می دادند. در بررسی سوابق سجاد و عباس معلوم شد آنها از جمله مجرمان سابقه‌داری هستند که بیش از ۱۰۰ مرحله در سال‌های اخیر و به‌اتهام ارتکاب به جرایم مختلف از جمله زورگیری، شراوت، موادمخدر، جیب‌بری و سرقت از راننده دستگیر و روانه زندان شده‌اند و سجاد نیز دارای بیش از ۱۰ فقره سابقه دستگیری از سال ۷۵ به اتهام ارتکاب جرایم مختلف بوده و عباس نیز از سال ۷۴ تاکنون بارها به اتهام جرایم مختلف سرقت، زورگیری و خرید و فروش موادمخدر دستگیر و روانه زندان شده‌اند.

به هنگام فرایشت، سرهنگ فلزلیاش، معاون مبارزه با سرقت‌های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ دربار باره گفت: در حال حاضر شماری از مالباختگان شناسایی شده‌اند اما با توجه به همین متهمان به نظر می‌رسد تعداد سرقت‌های آنان بسیار بیشتر از این باشد و به همین دلیل بازپرس پرونده با صدور دستور چاپ بدوین پوشش تصویر چهره متهمان در جراید از شهروندان در مناطق مختلف تهران به ویژه در غرب تهران (محدوده میدان آزادی، آریانه‌پار، ابتدای بزرگراه کرخ و خیابان شیخ فضل‌الله‌نوری) خواست‌برای طرح شکایت به‌اداره هفدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ واقع در خیابان وحدت اسلامی مراجعه کنند.

## لکچای کوئیگاه جوارگاه

**انهدام یک شبکه قاچاق سوخت به خارج از کشور**

سرپس حوادث: فرمانده انتظامی دزفول از انهدام یک شبکه قاچاق سوخت به خارج از کشور در این شهرستان خبر داد و گفت: مأموران توانستند هشت عضو این شبکه را شناسایی و دستگیر کنند.

سرهنگ پاسدار ایرج دانیلی‌زاده در گفت‌وگو با ایرنا افزود: این شبکه قاچاق سوخت گزائولیل را از جایگاه‌های مستقر در شهرستان تهیه می‌کرد و به یک مغراری و کارگاه تولید کرد، در حومه شهر رنگین می‌داد و با اضافه کردن روغن موتور به آن با بازنامه و پلمب جعلی به وسیله تریلرهای حمل سوخت آن را به افغانستان قاچاق می‌کرد.

او گفت: با توجه به اهمیت موضوع، مأموران پلیس آگاهی با پیگیری امر و برنامهریزی دقیق و حساب شده با عملیات فاعلیگرانه تمام افراد این شبکه را که مشغول بارگیری سه دستگاه تریلر حمل سوخت بودند، دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی دزفول افزود: ۱۰۰ هزار لیتر گازوئیل و ۴ عدد پلمب استفاده شده از این شبکه قاچاق توسط پلیس آگاهی شهرستان کشف و ضبط شد.

**۳ کیسه حفاری و قاچاق میراث فرهنگی در ایلام متلاشی شد**

سرپس حوادث: فرمانده یکان حفاظت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ایلام از متلاشی شدن سه کیسه حفاری و قاچاق میراث فرهنگی در چهار ماه نخست اسفند خبر داد.

به گزارش ایرنا، سرهنگ صیاح همتی در جمع خبرنگاران افزود: از این شبکه حفاری و قاچاق اقبا ۲۹۹ کلم شیء تاریخی و دو دستگاه فلزیاب کشف و ضبط شد.

وی ادامه داد: ۱۸ نفر از اعضای این سه شبکه پس از دستگیری برای رسیدگی بیشتر به محاکم قضایی معرفی شدند.

او بیان این که امسال جرایم میراث فرهنگی از کاهش محسوسی برخوردار بوده است، افزود: تشدید کنترل آثار تاریخی توسط حفاظت و حفاظت در کاهش جرایم میراث فرهنگی بسیار تاثیر گذار بوده است.

**بارش باران و جاری شدن شیل در مازندران دور از انتظار نیست**

سرپس شهرستانها: مدیرکل مدیریت بحران استانداری مازندران با اشاره به پیش‌بینی وضع هوا بارش شدید باران در روزهای آینده، از مسافران و گردشگران و همه شهروندان خواست از بی‌توجه در مجاورت و در حرم و بستر رودخانه‌های مازندران اجتناب کنند.

هادی خنجری در گفت‌وگو با خبرنگار نگار ایرنا افزود: با توجه به پیش‌بینی های هواشناسی و وضع وضع استان مازندران، از بعدازظهر دیروز ناپایداریهایی به شکل رگشدا بارش همراه با بارش باران و وزش باد نسبتاً شدید، در برخی مناطق استان آغاز شده است و بر همین اساس در روزهای شنبه، یکشنبه و دوشنبه این هفته با نفوذ جریان‌های خنک شمالی، علاوه بر بارش‌های آسمان و رگبار و رعد و برق دمای هوای مازندران نیز هفت تا ۱۰ درجه کاهش می‌یابد.

به گفته وی همچنین در این مدت به دلیل بارش‌های رگباری، احتمال آبگرفتگی مناطق عمومی و در مناطق مستعد، احتمال سیلابی شدن مسیل‌ها دور از انتظار نیست.

وی گفت: به تمام نیروهای امدادی و خدمات‌رسانی نیز توصیه شده است تا آمادگی لازم را همچون گشت‌های امداد انجام احتمالی عملیات امداد و نجات به ویژه در راههای ارتباطی اصلی و فرعی استان داشته باشند.

او افزود: ساکنان بومی خانه‌ها، رودخانه‌ها، مسیل‌ها و نقاط سیل گیر هنگام بارندگی‌های شدید و رگباری ضمن رعایت نکات ایمنی در مکان‌های مناسب و امن پناه بگیرند.

**مرگ بر اثر سقوط از کوه**

سرپس حوادث:مرد سی و پنج ساله‌ای بر اثر سقوط از کوه در شهر ری خود را از دست داد.

دبیر شورای اجتماعی کشور

گفت که پس از دو سال بررسی جامع آسیب‌های اجتماعی، برنامه ملی کاهش آسیب‌ها و ارتقای سرمایه اجتماعی با ستوان مطرح تحول اجتماعی، آماده اجرا شده است.

به گزارش فارس، علیرضا افشار در جلسه دبیران ستاد صیانت از حریم امنیت عمومی

سرپرست انستیتو پاستور ایران گفت: مراحل قدماتی آزمایش واکسن تولیدی علیه مالاریا و سالک بر روی حیوانات آزمایشگاهی مثبت و موفقیت‌آمیز بوده و محققان کشورمان را برای ادامه تحقیقات در این زمینه امیادوار تر کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی دولت به نقل از ایرنا، مصطفی قانع در حاشیه معارفه و دیدار جدید انستیتو پاستور شمال کشور اظهار داشت: سرپرست انستیتو پاستور ایران با اشاره به این که مطالعات اولیه بر روی نمونه‌های حیوانی ادامه دارد، تصریح کرد: حداقل تا دو سال آینده ایران

سرویس حوادث: بر اساس آخرین آمار اعلام شده از سوی سازمان پزشکی قانونی کشور در سه ماهه نخست امسال ۹۶۲ نفر بر اثر غرق شدگی، گازرگفتگی و

سرانجام پزشکی قانونی اعلام کرد که در سه ماهه اول سال ۱۳۷۲ نفر بر اثر برقی‌گفتگی جان خود را از دست دادند.

بیشترین آمار برقی‌گفتگی با ۴۴ نفر در استان تهران اتفاق افتاد است و پس از آن خوزستان با ۱۵ نفر، دومین استانی است که بیشترین

سرویس حوادث: ده‌ها ناجانگر آتش نشانی تهران از زبان روزه همچنان به تلاش بی وقفه خود برای نجات جان دو کارگر چاهکنی در عمق ۱۲ متر چاه خنای در منطقه شیان ادامه می‌دهند.

این عملیات سنگین و نفس گیر از شامگاه سه شنبه گذشته آغاز شده و با گذشت بیش از چهار روز همچنان بدون وقفه ادامه دارد.

فتح‌الله تیموری معاون عملیات سازمان آتش نشانی تهران که بر این عملیات نظارت دارد، گفت: این ۱۲ کارگر غروب سه شنبه هنگام عملیات حفاری چاهی به عمق ۱۲ متر با ریزش دیواره‌های چاه وروبر و در انباری این چاه در عمق زمین گرفتار شدند.

وی افزود: نجاتگران آتش نشانی عملیات فشرده خود را برای نجات این دو چاهکن آغاز کردند اما شرایط بسیار پیچیده و دشوار مکان حفاری این چاه موجب شد تا عملیات همچنان ادامه یابد.

تیموری تاکید کرد: این ساختمان چهار چاه در نزدیکی یکدیگر به شکل کامل غیر اصولی حفاری شده و این در شرایطی است که ساختمان بر روی یک فبات قدیمی قرار دارد و خاک محل نیز به شدت سست است. همین مساله سبب ریزش مستمر دیواره این چاه و گرفتاری چاهکنان شده است.

او ادامه داد: تقریباً ۵۵ تنی شش نفر حاضر شده تا با وارد کردن لوله‌هایی به قطر ۹۰ سانتیمتر و طول شش متر به این چاه مانع از ریزش دیواره چاه شود و شرایط مساعدی را برای ادامه عملیات به وجود آورد.

تیموری تاکید کرد: این عملیات سنگین با چرخش حدود ۳۰ نفر نیروهای گروه‌های نجات ۱۰ و ۱۱ سازمان آتش نشانی همچنان ادامه دارد تا بتوانیم این دو کارگر چاهکن را از عمق چاه نجات دهیم و با وجود دشواری عملیات به این هدف خود بسیار امیدوار هستیم.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرهنگ امیدی معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی ناجا دربارین باره گفت: برابر شکایت بسیاری از مردم از شرکت‌های هرمی و بر اساس اخبار و گزارش‌های رسیده تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

سرویس حوادث: کار آگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی و مراجعه به چهار دفتر شرکت‌های هرمی، ۳۳ نفر از افرادی را که در دفتر حضور داشتند دستگیر کردند.

# طرح تحول اجتماعی آماده اجرا شد

وی با بیان این که جهت‌گیری بررسی پیشرفت اجرای قانون ترویج فرهنگ غفاف و حجاب مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی تشکیل شده بود، افزود: حجاب مانند سایر ظواهر، نمادی از وضع درونی جامعه است و اولویت دادن به برنامه‌های فرهنگی به منظور تقویت غفاف و حیاه در جامعه که

مرد تاکید اسلام است به معنی پرداختن به علت‌هاست. سازمان‌های عمومی که برای وی با بیان این که جهت‌گیری بررسی پیشرفت اجرای قانون ترویج فرهنگ غفاف و حجاب مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی تشکیل شده بود، افزود: حجاب را در مورد توجه مردم قرار گیرند، گفت: حجاب به عنوان شاخص سلامت اجتماعی مطرح است، زیرا نشان‌دهنده موقعیت یا عدم موقعیت ما در

## گام‌های موفق محققان ایرانی در تولید واکسن مالاریا و سالک

دستاوردهای جدید انستیتو پاستور ایران این نوبد را می‌دهد که روش‌های سنتی مقابله با بیماری‌های تهدیدکننده انسانی کنار گذاشته شود و روش‌های جدید که می‌تواند به تولید واکسن منجر شود، در دستور کار قرار گیرد.

سرپرست انستیتو پاستور ایران با اشاره به این که مطالعات اولیه بر روی نمونه‌های حیوانی ادامه دارد، تصریح کرد: حداقل تا دو سال آینده ایران

## خنگی در آب، گاز گرفتگی و برق گرفتگی ۶۹۲ قربانی داشت

آمار برق گرفتگی در سه ماهه اول ا دراست و چهارمحال و بختیاری و استان وهرز در دو استانی هستند که در ۱۴۹ نفر در سه ماهه اول امسال برق گرفتگی گزارش شده است.

همچنین در مدت مشابه سال قبل، ۲۷۷ نفر بر اثر غرق‌شدگی جان خود را از دست داده‌اند که ۹۹ درصد رشد نشان می‌دهد.

سرپرست آمار پزشکی قانونی در سه ماهه نخست امسال ۲۱۸ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

در سه ماهه نخست پارسال تنها ۱۴۷ نفر بر اثر گاز گرفتگی جان خود را از دست دادند که از این میان ۷۱ نفر زن و ۱۴۷ نفر مرد بودند.

## حضور شهردار تهران در جمع کودکان

**بی سرپرست مجتمع شهید ارد یخانی**

شهردار تهران با حضور در مجتمع خیریه بهشت امام (رضاع) (شهید اردیخانی) در محله بولرسازی در جنوب تهران ضمن افطار در کنار مددجویان و مددکاران این مرکز، ساعتی را با کودکان بی‌سرپرست حاضر در این مرکز خیریه گذراند.

به گزارش تهران سماء، شروین ابرن با برنامه با اقامه نماز جماعت بود و در ادامه هم بچه‌های این مرکز روزه خود را در کنار شهردار افطار کردند.

پس از آن بچه‌های خیریه بهشت امام (رضاع) که برای دومین بار شهردار شهر تهران را در جمع خود می‌دیدند، ساعتی را با وی به گفت‌وگو پرداختند.

در پایان شهردار تهران در مورد رفع برخی نیازهای این مرکز و ایجاد شرایط بهتر برای زندگی بچه‌های مجتمع خیریه بهشت امام(رضاع) توصیه‌های ویژه‌ای به شهردار منطقه و مسئولان این مرکز ارائه کرد.

## فعالیت ۱۰۰ اگست کنترل ترافیک در شب‌های ماه مبارک رمضان

است. وی ادامه داد: بار ترافیک از یک ساعت پس از افطار بار دیگر آغاز شده و مأموران توان خود را برای کاهش ترافیک در این ساعات تردد می‌دهند.

رئیس پلیس راهور تهران اعلام کرد تا اذان فردا در تهران و سایر نقاط و شهرودندان را کنترل می‌کنند.

سردار حسین رحیمی اظهار داشت: با توجه به تغییر یک ترافیک در ساعات تهران به ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه، تمرکز و توان نیروهای هوین کنترل ترافیک را از اذان مغرب تا اذان صبح بر عهده دارند.

رحیمی تاکید کرد: این گشت‌ها به صورت محسوس و نامحسوس با تخلفات حادثه ساز همانند سرعت و سبقت غیر مجاز بر خودرو می‌کنند. تمرکز پلیس در این ماه‌وری تخلفات شیانه رانندگی است.

رحیمی تاکید کرد: این گشت‌ها به صورت محسوس و نامحسوس با تخلفات حادثه ساز همانند سرعت و سبقت غیر مجاز بر خودرو می‌کنند. تمرکز پلیس در این ماه‌وری تخلفات شیانه رانندگی است.

رحیمی تاکید کرد: این گشت‌ها به صورت محسوس و نامحسوس با تخلفات حادثه ساز همانند سرعت و سبقت غیر مجاز بر خودرو می‌کنند. تمرکز پلیس در این ماه‌وری تخلفات شیانه رانندگی است.

رحیمی تاکید کرد: این گشت‌ها به صورت محسوس و نامحسوس با تخلفات حادثه ساز همانند سرعت و سبقت غیر مجاز بر خودرو می‌کنند. تمرکز پلیس در این ماه‌وری تخلفات شیانه رانندگی است.

رحیمی تاکید کرد: این گشت‌ها به صورت محسوس و نامحسوس با تخلفات حادثه ساز همانند سرعت و سبقت غیر مجاز بر خودرو می‌کنند. تمرکز پلیس در این ماه‌وری تخلفات شیانه رانندگی است.

رح















## معضلی به نام اشتغال

فرصت شغلی، تجهیز منابع است و معاونت برنامه ریزی به این بحث به شایستگی پرداخته و در این بخش میزان منابع مصوب شده در شورای عالی اشتغال بیانگر این امر است. به طوری که برای سال جاری ۱۳۷ هزار میلیارد تومان در قالب هشت بخش منبع درآمدی و مالی در اختیار استان‌ها و دستگاه‌های اجرایی قرار می‌گیرد که تقریباً ۳۲ درصد از این منابع مربوط به منابع بانکی است.

در این بخش اولویت ما مربوط به تکمیل ظرفیت‌های خالی است که در اقتصاد کشور وجود دارد و همچنین تکمیل طرح‌های نیمه تمام که امسال به بهره‌برداری می‌رسد، است.

معاون سرمایه انسانی و توسعه اشتغال وزیر کار و امور اجتماعی می‌گوید: قرار شد میزان ۱۰/۸ از این مبلغ از صندوق توسعه ملی تأمین شود که حدود ۳۰ هزار میلیارد تومان است که ۲۰ هزار میلیارد تومان آن محقق شده است، همچنین ۳۶ هزار میلیارد تومان دیگر از محل اعتبارات طرح تملک‌داری‌های سرمایه‌ای است که به استان‌ها بلاغ می‌شود. یا منابع دیگر که در جدول ترکیب منابع دیده شده است.

وی می‌افزاید: برای ایجاد اشتغال صرفاً بحث منابع نیست و نامگذاری امسال به عنوان سال جهاد اقتصادی از سوی رهبر معظم انقلاب اسلامی یک ظرفیت را برای بخش اقتصاد ایجاد کرده که باید با تعامل از آن نهایت استفاده را برد.

محمدحسن فروزان مهر با بیان اینکه ۱۹/۴ درصد این شغل‌ها توسط مشاغل خرد و خانگی ایجاد می‌شود، می‌گوید: اگر این دو نیم میلیون شغل تفکیک شود، از این میزان برای یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر باید شغل جدید ایجاد شود که حدود ۹۰۰ هزار شغل مربوط به افرادی است که شغل خود را از دست داده‌اند و ۴۰۰ هزار مربوط به افرادی است که جایجایی شغلی ایجاد شده است.

ناگفته نماند: در متوسط ۱۳ ساله کشور ۵۶۹ هزار فرصت شغلی ایجاد شده است که البته این بدان معنا نیست ما نتوانیم این تعداد شغل را ایجاد کنیم زیرا در سال گذشته ۱/۵ میلیون فرصت شغلی را به صورت مستند ایجاد کرده‌ایم.

معاون سرمایه انسانی و توسعه اشتغال وزیر کار و امور اجتماعی مهمترین چالش در سه سال آینده را بحث مسکن و اشتغال ذکر و یادآور می‌شود: در این زمینه کارهای زیادی شده و از ابتدای دولت نهم ۲۲ جلسه اشتغال داشتیم که این قابل مقایسه با گذشته نیست.

نمودتناسیب‌ها با بازار کار و نداشتن مهارت لازم از جمله مشکلاتی است که حل این معضل با این ساختار کار آسانی نیست و باید سیاست گذاری درستی در این زمینه انجام شود.

به گزارش ایسنا، با توجه به تراکم مطالبات موجود رسیدن به هدف ششگلی پایدار نیاز به یک تلاش دو چندان دارد، زیرا تحولات جمعیتی دهه ۶۰ شرایط ویژه‌ای را در پیش روی کشور ما قرار داده و در حال حاضر دولت با یک پیک تقاضا در بخش مسکن و اشتغال مواجه است.

البته پاسخگویی به این مطالبات به حق مردم کار بسیار دشواری است زیرا به نظر می‌رسد که نیاز به یک عزم ملی در قوای سه گانه دارد. در گذشته نیاز به یک سری بسترسازی‌هایی بود که مورد غفلت قرار گرفته و در حال حاضر ما را با مشکل مواجه کرده است.

جمعیت جوان کشور متقاضی ورود به بازار کار شده و نیازمند شغل هستند و از سوی دیگر ما ویژگی‌هایی را در بازار کار داریم که این ویژگی‌ها شامل عدم تعادل منطقه‌ای در بازار کار، تفاوت نرخ بیکاری در بین استان‌ها، وجود جمعیت جوان بیکار و تحصیل کرده و جوانی کار هستند.

در حال حاضر ما با یک جمعیتی روبرو هستیم، از این رو باید در کنار توجه به صنایع بزرگ و استراتژیک که عمدتاً زمان‌بر و هزینه‌بر هستند توجه ویژه‌ای به بخش زود بازده و صنایع پایین دستی داشته باشیم. و در این میان باید با ایجاد شغل‌های ارزان قیمت و زودبازده این یک تقاضا را تا حدی پاسخگو باشیم. به همین منظور معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری در اسناد پشتیبان برنامه پنجم که در حوزه بازار کار و اشتغال تدوین شده توجه ویژه‌ای به این امر داشته و هم اکنون با توجه به سند بالادستی مطالعات استان‌ها در ۱۱ بخش اقتصادی مشخص شده است.

با توجه به همین سند بالادستی است که مشخص می‌شود سهم هر استان چه میزان اشتغال است و امید است با این کارها یک حرکتی در بازار کار ایجاد شود.

یابد خاطر نشان کرد: هدف ما در برنامه پنجم رسیدن به نرخ بیکاری هفت درصد است، از این رو مهمترین الزام آن تحقق متوسط رشد اقتصادی سالانه هشت درصد است. به این معنی که سالانه یک میلیون و ۱۰۰ هزار فرصت شغلی ایجاد کنیم.

باید اشاره داشت: اولین بحث برای ایجاد این تعداد

تثبیت فشار است، می‌توان کارهای غیر هیدروکربوری مثل دی اکسید کربن (CO۲) تزریق کرد. این گاز را می‌توان به بسیاری از مخازن نفتی واقع در خوزستان و لرستان تزریق کرد.

سروش هم با اشاره به این که برای تزریق می‌توان از انواع گاز استفاده کرد، توضیح می‌دهد: به‌طور کلی گازها به دو نوع سبک (lean) و سنگین (rich) تقسیم می‌شوند. تزریق گاز به صورت امتزاجی هم فشار ایجاد می‌کند و هم در نفت حل می‌شود، البته تزریق امتزاجی باید از اوایل عمر مخزن که فشار هنوز کاهش نیافته، به درستی صورت گیرد.

وی با اشاره به این که در کشور آمریکا به دلیل ارزش بالای کارهای هیدروکربوری تزریق این نوع گازها توجیه اقتصادی ندارد، می‌گوید: به همین دلیل تزریق گاز ازت و CO۲ مطرح شده که بهتر است با وجود بهتر بودن گازهای هیدروکربنی، به تزریق گازهای دیگر مبادرت شود. این گونه نیاز به تزریق گاز با وجود گازهایی غیر هیدروکربونی رفع می‌شود.

نامبرده با اشاره به هزینه بالای ساخت خطوط اولیه، تأسیسات سرچاهی و درون چاهی و هم چنین هزینه بالای تهیه حجم کافی گاز CO۲ برای تزریق در مخازن نفتی ایران به دلیل داشتن خاصیت اسیدی این گاز، نبود مخازن زیر زمینی گاز CO۲ در ایران و لزوم تصفیه گاز خروجی از نیروگاه‌ها و کارخانه‌ها قبل از تزریق، از گاز ازت به عنوان گاز مناسب با قابلیت تزریق نام‌برد و می‌افزاید: علاوه بر این که می‌توان گاز ازت را از هوا گرفت، در میدان کبیر کوه در جنوب غرب کشور یک مخزن گاز ازت وجود دارد که البته تزریق این نوع گاز هم در ایران در مرحله مطالعات قرار دارد.

وی با اشاره به تزریق آب در مخازن فلات قاره به علت در دسترس نبودن گاز و اقتصادی نبودن تزریق گاز، می‌گوید: از روش‌های دیگر از یاد برداشت در مخازن نفتی می‌توان از تزریق آب و گاز، تزریق حرارتی (بخار آب و سوخت درجا در مخازن نفت سنگین)، تزریق مواد شیمیایی همراه آب، تزریق میکربی و تزریق اسید مناسب با حجم کافی نام برد.

سروش می‌گوید: البته این شیوه‌ها در مخازن محدود و در زمان‌های به خصوصی از تولید جواب می‌دهند و گاهی هم پر هزینه هستند، اما مهم‌ترین و معمول‌ترین آن‌ها تزریق آب و گاز است.

بقیه در صفحه ۱۸



## تزریق گاز، اولویتی برای تولید صیانتی

● \* تزریق گاز به میادین و مخازن نفت قبل از انقلاب هم صورت می‌گرفت، اما شرکت‌های خارجی

آن زمان تمایل زیادی به این امر نداشتند، زیرا تزریق، تولید را عقب می‌انداخت و نیاز به

سرمایه‌گذاری بیشتری نسبت به تزریق آب داشت

● \* با وجود آن که زمان تزریق گاز به مخازن بسیار مهم است، اما به مخازن نفتی به اندازه کافی

گاز تزریق نشده است که مهمترین دلیل آن کمبود تولید گاز تزرفی است، این در حالی است که

برای تولید صیانتی به هیچ عنوان نباید فشار مخازن کاهش یابد

● \* در صورت تزریق گاز به مخازن نفتی، در نهایت این مخزن به یک مخزن گازی با قابلیت برداشت

تبدیل می‌شود. به همین دلیل اگر گاز تولید شده از میدان‌های مشترک پارس جنوبی به میادین

نفتی تزریق شوند، علاوه بر برداشت آن در آینده، گاز به یک مخزن مطمئن‌تر منتقل می‌شود



روسیه بیشترین مصرف گاز تولیدی به مصارف داخلی اختصاص داده می‌شود، مشخص است که در کشور ما هم از اختصاص بخش بیشتری از گاز تولیدی کشور به مصارف داخلی اشتباه عمل نکرده‌ایم. ضمن این‌که به دلایل سیاسی باید سعی کنیم برای گاز تولیدی خود مشتری داشته باشیم.

وی با ابراز این که نمی‌شود گاز را فقط به تزریق اختصاص داد، با این حال از نظر فنی ارجحیت با تزریق گاز به مخازن نفتی است، می‌گوید: البته گاز تولیدی از میدان مشترک را به دلیل نبود امکانات ذخیره سازی نمی‌توان نگه داشت؛ پس بهتر است آن را به میادین نفتی تزریق کنیم.

در سطح این موقعیت گاز تولید کنیم که به دلیل محدودیت‌های فنی این امکان را نداریم. این مقدار گاز تولیدی را هم نمی‌شود به مصارف خانگی اختصاص نداد، چرا که یکی

صنعتی و صادرات هم بررسی و مطالعه شود. بهراد اسیری در سخنانی اظهار می‌دارد: باتوجه به این که ایران دومین دارنده ذخایر گازی جهان است، باید

## آگهی فراخوان عمومی

مجمع  
فولاد  
نیازک

**شرکت فولاد مبارکه اصفهان** در نظر دارد کاغذهای بسته‌بندی مورد نیاز خود شامل عرض‌های ۱۴۰۰ میلی‌متر تا عرض ۳۰۰۰ میلی‌متر را از طریق قرارداد باز خریداری نماید. لذا از کلیه شرکت‌های توانمند دعوت می‌شود فرم‌های مربوطه را از طریق سایت فولاد مبارکه که در ذیل آمده اخذ و پس از تکمیل، به همراه CD مدارک حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۶/۰۱ به آدرس شرکت فولاد مبارکه، ۷۵ کیلومتری جنوب‌غربی اصفهان - صندوق پستی ۱۶۷ واحد خرید مواد مصرفی تحویل نمایند.

بدیهی است به پاکت‌هایی که پس از تاریخ مذکور تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. پس از بررسی فرم‌های ارزیابی برای شرکت‌کنندگانی که امتیاز لازم را کسب نموده‌اند دعوتنامه شرکت در مناقصه ارسال خواهد شد.

**الف) تولید کنندگان: www.Mobarakeh-steel.ir**

← **خرید و تأمین کنندگان**

← **خرید**

← **نحوه تکمیل فرم خوداظهاری الکترونیکی**

← **(پس از مطالعه صفحه اول) فایل ارزیابی تأمین کنندگان**

← **Suppliers**

← **Register Supplier**

← **Run**

**در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۳۳۵۵۴۳-۳۶۱۹ و یا ۰۳۳۲۵۳۲۵-۳۱۱۰ داخلی ۳۶۱۹ تماس حاصل فرمایید. دورنگار ۰۳۳۵۵۴۳-۳۴۲۳**

**روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان**

(کد: ۹۰۰۶۴-)

(نوبت دوم)

**آگهی مناقصه‌های عمومی (دومرحله‌ای)**

**شرکت توزیع نیروی برق استان یزد**

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	مبلغ برآوردی (ریال)	مهلت تعویل پاکت‌ها	تاریخ تعویل پاکت‌ها	ساعت بازگشایی پاکت‌ها	تاریخ بازگشایی پاکت‌های الف و ب
۱	۱۳۹/۶۰۳	تجدید مناقصه توسعه واحداث در حوزه عمل مدیریت برق شهرستان میبد	۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۹ صبح	۹۰/۵/۲۲	۱۱ صبح	۹۰/۵/۲۲
۲	۱۴۰/۶۰۳	توسعه واحداث در حوزه عمل مدیریت برق یک شهرستان یزد	۴۴۶,۰۰۰,۰۰۰	۹ صبح	۹۰/۵/۲۲	۱۱/۳۰ صبح	۹۰/۵/۲۲
۳	۱۴۱/۶۰۳	تجدید مناقصه وشناسی معابر بلوار فرسور حسینی وبلوار آیت‌الله خاتم در حوزه عمل مدیریت برق دوشهرستان یزد	۴۴۴,۰۰۰,۰۰۰	۹ صبح	۹۰/۵/۲۲	۱۱/۳۰ صبح	۹۰/۵/۲۲

داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۶۲۴۸۹۸۹ - ۰۳۵۱ امور بازرگانی و ۶۲۴۳۱۱۱ امور مهندسی و نظارت تماس حاصل نمایند. سایر اطلاعات مناقصه‌ها در سایت اینترنتی معاملات توانیر به آدرس WWW.Tender.tavanir.org.ir و دسترس می‌باشد.

**شرکت توزیع نیروی برق استان یزد**



**آگهی تغییرات**

**شرکت پالایش گاز سرخون و قشم**

**سهامی خاص به شماره ثبت ۶۸۱۷**

**\*\*\*\*\***

به موجب صورت جلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۹۰/۴/۲۲ تصمیمات ذیل در شرکت فوق به عمل آمده.

۱- روزنامه اطلاعات جهت نشر آگهی‌های شرکت

تعیین گردید.

۲- صورتهای مالی سال ۸۹ مورد تصویب قرار گرفت.

۳- سازمان حسابرسانی به سمت بازرس شرکت برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.

**حسین محمدی نسب**

**سرپرست ثبت اسناد و املاک بندرعباس**

نوبت اول

## تجدید آگهی مناقصه

**شهرداری زرین شهر به استناد بند ۳ موافقت‌نامه شماره ۶ مورخ ۹۰/۱/۲۰ شورای محترم شهر قصد دارد احداث کانال دفع آبهای سطحی شهر با اعتبار ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ را به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.**

**لذا پیمانکاران دارای صلاحیت و رتبه‌بندی می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۹۰/۵/۲۲ لغایت ۹۰/۵/۲۷ به امور عمران شهرداری مراجعه نمایند.**

**علی اصغر ذاکری - شهردار زرین شهر**

## آگهی مناقصه

شماره ۱۶۰۳

**موضوع: انجام خدمات مشاوره مراحل یک تا چهار اجرای طرح معدن و احداث کارخانجات تغلیظ مس و مولبدین نوچون شرکت ملی صنایع مس ایران** در نظر دارد موضوع مناقصه فوق الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.



**الف- شرح خدمات عبارتند از:**

۱- انجام مطالعات پایه و همکاری در تهیه اسناد مناقصه ، انتخاب و تنظیم قرارداد پیمانکاران EPC.

۲- انجام خدمات مشاوره در مرحله دوم طرح (کنترل طراحی تفصیلی و کنترل مهندسی و ...).

۳- انجام خدمات مشاوره در مرحله سوم طرح (کنترل مهندسی، نظارت عالیه و ...).

۴- انجام خدمات مشاوره در مرحله چهارم طرح (نظارت و مهندسی کارگاهی) .

۵- انجام خدمات برنامه ریزی و کنترل پروژه .

۶- انجام خدمات تکمیلی مورد نیاز طرح در حوزه تخصص‌های ژئوتکنیک، زمین شناسی و مکانیک خاک ، نقشه برداری، هوشناسی و غیره برای مراحل و بخشهای مختلف طرح معدن و احداث کارخانجات تغلیظ مس و مولبدین نوچون .

**ب- مدت زمان اجرای کار:** ۶۰ ماه شمسی.

**ج- محل انجام کار:** استان کرمان ، معدن نوچون واقع در چهار کیلومتری جنوب غربی معدن مس سرچشمه ( معدن مس سرچشمه در ۵۵ کیلومتری شهرستان رفسنجان).

**د- پیش پرداخت پیشنهادی:** ۵ درصد برآ مالی قرارداد در قبال اخذ ضمانتنامه بانکی

**ه- شرایط متقاضی:**

۱- داشتن شخصیت حقوقی .

۲- مطابقت اساسنامه شرکت با موضوع مناقصه.

۳- دارا بودن رتبه ۲ در معدن و کانه آرایی از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری

۴- داشتن حداقل تجربه سه کار مشابه در زمینه راه اندازی و بهره برداری از معادن و ارائه رضایتنامه از کارفرمایان مربوطه ( نام و شماره تلفن کارفرما الزامی است ) .

۵- دارا بودن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه معادل ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۱۰۰ **ریال** (یک میلیارد ریال).

مقتضیانی که دارای شرایط مذکور در **بند ۵** فوق بوده و آمادگی اجرای کار را دارند می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۷ روز کاری (پنجشنبه و تعطیلات رسمی روز کاری نمی‌باشند) پس از تاریخ درج آخرین نوبت آگهی مندرج در **جریلد (نوبت دوم)** ، آمادگی خود را برای شرکت در مناقصه بصورت مکتوب به همراه مدارک و مستندات ذیل با دورنگار ۰۳۳۸۳۴۰۳-۰۳۹۱ ) و یا به نشانی: **استان کرمان - شهرستان رفسنجان- شهر مس سرچشمه- امور قراردادهای (ساختمان شهید علی ایرمنش)** ارسال نمایند.

● **ارائه تصویر اساسنامه و آگهی روزنامه و آخرین تغییرات شرکت در خصوص اعضای هیات مدیره ، مدیرعامل و نیز صاحبان امضای مجاز.**

● **ارائه تصویر رتبه اکتسابی از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری (موضوع بند ۳) .**

● **ارائه تصویر قراردادهای مشابه و رضایت نامه از کارفرمایان قبلی(موضوع بند ۴) .**

● **ارائه هرگونه مدرکی دال بر توانایی متقاضی جهت اجرای کار .**

● **ارائه تصویر HSE Plan که همراه گزارش دو ساله حوادث حین کار پرسنل در قراردادهای منعقد.**

**توضیح:** ارسال مدارک فوق الذکر **هیچ گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد . مدارک مناقصه به تشخیص کارفرما بین متقاضیان واجد شرایط توزیع می گردد .**

**هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.**

**در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن‌های ۰۳۹۱-۲۸۸۳۴۰۳ (تماس حاصل نمایند) .**

**روابط عمومی شرکت ملی صنایع مس ایران**

**Website: www.nicico.com**















## روزه داری منهای اضافه وزن

ماه رمضان همیشه

در زندگی تند و ماشینی امروز ما، حکم یک وقفه دلچسب را دارد که در آن می‌توانیم سبک زندگی متفاوتی را تجربه کنیم. ماهی که می‌تواند نقطه شروع تغییرات کلی در



زندگی خیلی از ما باشد و عادت‌های غلط زندگی مان را تغییر دهد. ماه رمضان امسال اما یک تفاوت پررنگ با سال‌های دیگر دارد. امسال ما یک ماه رمضان کاملاً تابستانی را تجربه می‌کنیم که همزمانی آن با مرداد، خیلی از روزه‌داران را نگران عادت‌های غذایی، خوردن و آشامیدنشان کرده است. در این بین شاید بد نباشد یک بار دیگر اصول تغذیه‌ای این ماه را مرور کنید تا دستتان بیاید که ماه رمضان امسال را چطور باید با سلامتی پشت سر بگذارید:

### کم بخور همیشه بخور

چند سال قبل آماری غیر رسمی از فروش خواربار در سطح تهران منتشر شد که نشان می‌داد فروش خوار و بار در ماه رمضان ۲ برابر متوسط فروش ماهیانه خوار و بار در ماه‌های دیگر قمری است! هر چند نتیجه قطعی این آمار، دقیقاً ۲ برابر شدن مصرف خوراکی‌ها در ماه رمضان نیست، اما همین آمار تلنگری شد برای آنکه متخصصان تغذیه درباره حفظ وزن و وضعیت ایده‌آل بدنی در این ماه هشدار دهند.

دکتر کشاورز، متخصص تغذیه می‌گوید: «آنچه مسلم است، بیشتر روزه‌داران در طول شب، یعنی از اذان مغرب تا اذان صبح، بیش از میزان نیاز، آن هم در شرایط استراحت خود از مواد غذایی استفاده می‌کنند.

صفحه ۲

## ... یک تکه آسمان



خدایا

پاک و منزّهی تو، مرگ را برای همه‌ی آفریدگانت مقدر کرده‌ای؛ چه آنان که تو را به یکتایی می‌پرستند و چه آنان که نمی‌پرستند. همگان چشندوی طعم مرگ هستند، و همه رهسپار کوی تو تواند. نامت بلند و فرخنده است. چز تو هیچ خدایی نیست. کتابی و انباز نداری.

به تو ایمان آوردم، و فرستادگانت را تصدیق کردم، و کتابت را پذیرفتم، و به هر معبودی جز تو کافر گردیدم، و از هر که غیر تو را پرستیدم، بیزار شدم.

خدایا، روز و شبم را در حالی سپری می‌کنم که کار نیک خود را اندک می‌بینم، و به گناه خود معترفم، و به خطای خود اقرار دارم. من چون بر خویشتن ستم کرده‌ام، ذلیل و خوارم. کردار من مرا به نابودی افکنده، و هوای نفس من تباهم گردانیده، و شهوات مرا از خوبی‌ها بی‌بهره ساخته است.

ای مولای من، از تو درخواست می‌کنم؛ چونان کسی که آرزوهای دراز او را به کار بیهوده سرگرم نموده، و جسمش به سبب تن درستی به غفلت افتاده، و قلبش به افزونی نعمت فریفته گردیده، و کم‌تر به فرجام کار خود می‌اندیشد؛

چونان کسی که آرزوها بر او چیره شده، و خواهش نفس به فتنه‌اش دچار کرده، و دنیا تما مو جودش را به تصرف در آورده، و مرگ بر او سایه افکنده است؛ چونان کسی که گناهان خود را بسیار می‌بیند و به خطای خود معترف است.

دعای پنجاه و دوم صحیفه سجادیه

## خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (روز خوانندگان)

khanevadeh @ ettelaat.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ... کاپ ماهی

# خانواده

۵۴

ضمیمه خانواده: روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۵ مرداد ۱۳۹۰  
شماره ۲۵۰۹۶

امام سجاد (ع):

سه چیز موجب نجات انسان خواهد بود: بازداشت زبان از بدگوئی و غیبت، مشغول شدن به کارهائی که برای آخرت و دنیا مفید باشد و همیشه بر اشتباهات خود گریان بودن

بحار الأنوار

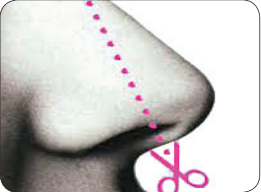


ضیافت رمضان در خانه همه مسلمانان دنیا برپا شده است



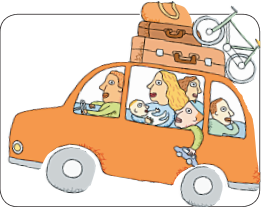
دنیای شیرین: فالوده شیرازی

صفحه ۴



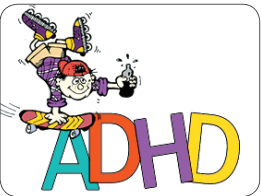
جراحی بینی، جنون خاموش نشدنی

صفحه ۵



با کی سفر برویم؟

صفحه ۶



کجای کار می‌لنگد؟

صفحه ۷

## ... تقویم و خانواده

۱۶ مرداد سالروز تشکیل  
«جهاد دانشگاهی» (۱۳۵۹.ش)

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، امام خمینی (ره) فرمان تشکیل نهادهای انقلابی زیادی همچون جهادسازندگی، سپاه پاسداران، نهضت سوادآموزی و جهاددانشگاهی را صادر کردند تا به وسیله این نهادها، کشور به سمت استقلال، سازندگی و پیشرفت حرکت کند. جهاددانشگاهی هم از آن نهادهایی بود که سربازان انقلاب و امام آن را با تلاش خستگی ناپذیر به مرحله تولید علم و فناوری رساندند. یکی از کسانی که در این زمینه نقشی اساسی داشت، مرحوم دکتر «سعید کاظمی آشتیانی» بود.

### نوجوان فعال مسجد امام حسن (ع)

«سعید» بچه درس خوان و فعالی بود. در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمده بود و از کودکی همراه پدر و مادر به مسجد محل می‌رفت؛ مسجد امام حسن (ع) در خیابان نیروهوایی تهران. بعد از ظهرها هر کس می‌خواست سعید را پیدا کند کافی بود فقط دوجا را بگردد. اول کتابخانه مسجد و بعد زمین فوتبال خاکی محل؛ آخر او هم عاشق خواندن و آموختن بود و هم عاشق فوتبال بازی کردن. انقلاب که شد، سعید ۱۷ ساله بود. سال بعدش اما توانست در رشته فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی ایران قبول شود و به دانشگاه راه پیدا کند. از همان سال ورود به دانشگاه هم تدریس را در هنرستان پیام امید آغاز کرد.

### جهادگر عرصه‌های دفاع مقدس و علم

انقلاب فرهنگی که شد و دانشگاه‌ها تعطیل، سعید راهی

جبهه شد. دانشگاه‌ها که بعد از انقلاب فرهنگی دوباره فعالیتشان را شروع کردند، به دانشگاه برگشت؛ و چون امام در سال ۵۹ فرمان تشکیل جهاددانشگاهی را داده بود؛ با کمک چند نفر دیگر از دوستانش «جهاد گروه پزشکی» را در دانشگاه



راه‌اندازی کرد. این گروه علمی بعدها هسته اولیه جهاددانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی ایران را تشکیل داد. اما سعید در آن سالها بی‌وقفه تلاش می‌کرد، در دانشگاه درس می‌خواند، تدریس می‌کرد، برای شرکت در بسیاری از عملیات‌ها خودش را به جبهه می‌رساند، در گروه جهادی دانشگاه فعالیت علمی و پژوهشی می‌کرد و دیگر اینکه در سال ۶۲ ازدواج کرد. ازدواجی که حاصلش دو دختر و یک پسر بود.

بعد از پذیرش قطعنامه، دیگر سعید با تمام وجود به جهاد علمی و پژوهشی مشغول شد. کمی بعد مدرک کارشناسی ارشد فیزیوتراپی‌اش را از دانشگاه علوم پزشکی ایران گرفت و در همان زمان هم مشغول فعالیت در بخش طرح‌های پژوهشی جهاددانشگاهی شد. سال ۷۱ هم ریاست جهاددانشگاهی واحد علوم پزشکی را بر عهده گرفت.

### وقتی «رویان» را تأسیس کرد...

همت بلند و عشق به دانستن و خدمت به خلق خدا شاید از مهمترین دلایلی بود که باعث شد تحصیل را در مقطع دکتری در رشته «جنین‌شناسی» آغاز کند. آنوقت همزمان با شروع به

تحصیل در مقطع دکتری، در جهاددانشگاهی، مؤسسه «رویان» را تأسیس کرد. مبنای کار را هم در این مؤسسه بر پژوهش با موضوعات تولید، تکثیر و انجماد سلول‌های بنیادی جنینی، درمان ناباروری و همانندسازی حیوانات قرار داد. سال ۱۳۷۶ سعید کاظمی آشتیانی توانست با اخذ درجه ممتاز، مدرک دکترایش را دریافت کند.

دکتر معلمی را از سال اول ورود به دانشگاه شروع کرده بود و برای همین تجربه‌های زیادی در ایجاد رابطه با شاگردان و هنر استعدادیابی آنها را داشت؛ براساس همین هم دانشجویانی را که توانایی و پشتکار علمی داشتند را شناسایی می‌کرد و به سمت تحقیق و پژوهش سوقشان می‌داد. بعد از سالها تلاش و پژوهش در مؤسسه رویان، این مؤسسه بعد از سال ۱۳۸۰ موفقیت‌های بسیاری را در زمینه درمان ناباروری و تولید سلول‌های بنیادی جنینی که در درمان بیماری‌های صعب‌العلاج کاربرد دارند، کسب کرد و دکتر کاظمی آشتیانی در کسب این موفقیت‌ها نقشی اساسی داشت. به همین دلیل هم در سال ۸۳ به خاطر تلاش‌های فراوانش در زمینه تحقیقات سلول‌های بنیادی جنینی به عنوان یکی از چهره‌های ماندگار کشور معرفی و از او تقدیر شد. تا اینکه در روز ۱۴ دی ۸۴ و در حالی که ۴۴ سال بیشتر نداشت؛ به دلیل عارضه قلبی در بیمارستان «بقیة الله» در گذشت. مقام معظم رهبری در پیامشان به مناسبت درگذشت «دکتر سعید کاظمی آشتیانی»، ایشان را یکی از فرزندان صالح انقلاب و از رویش‌های مبارکی خواندند که آینده درخشان علمی در کشور را نوید می‌دهند...

● انوشه میرمرعسی



◀ جشنواره مجسمه‌های شنی در بابلسر / عکس‌ها: مهر



در طول روز، بنابراین بهتر است آب مورد نیاز بدنتان را شش‌ها تأمین کنید و از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر، دست کم شش لیوان آب بنوشید. دور چای پررنگ، قهوه، کاکائو و موادی که باعث دفع بیشتر آب می‌شوند را هم خط بکشید. بادمجان، فلفل و سایر ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شوند. کله‌پاچه و سیراب و شیردان هم اگر چه خیلی خوشمزه و وسوسه انگیزند اما باعث تشنگی زیاد می‌شوند. پس آنها را در سحر میل نکنید.

در سحری از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید، چون اولاً منبع سرشاری از فیبر هستند و ثانیاً قند موجود در آنها دیرتر از قندهای ساده جذب می‌شود. فیبر مثل یک تکه اسفنج آب زیادی را به خود جذب می‌کند و بدن می تواند ذخیره آب داشته باشد.

**چه کسانی نباید روزه بگیرند؟**

طبیعی است که نمی‌توان برای همه بیماران مزمن، یک حکم کلی صادر کرد. چون هر بیمار شرایط خاص خود را دارد که فقط پزشک معالجش می‌تواند درباره آن نظر بدهد، اما نکاتی کلی در مورد هر بیماری وجود دارد که می‌تواند به تصمیم‌گیری در دست شما درباره روزه گرفتن یا نگرفتن کمک کند.

**بیماران دیابتی**

هدف اصلی در درمان دیابت حفظ قند خون در محدوده طبیعی، بین ۶۰ تا ۱۴۰ میلی گرم در صد است اما بهم خوردن نظم تغذیه‌ای در زمان روزه‌داری می‌تواند این وضعیت را بهم بزند. افرادی که قادر به کنترل قند خون خود در حد طبیعی هستند، با مصرف قرص و رعایت شرایط خاص و اندازه‌گیری به موقع قند خون می‌توانند روزه بگیرند. اما بیمارانی که تحت درمان با انسولین هستند روزه برایشان توصیه نمی‌شود. چون استفاده از این دارو با احتمال بالای افت قند خون همراه است و آنها باید در فواصل نزدیک به هم غذا بخورند. میزان قند خون بیماران دیابتی روزه‌دار باید قبل از سحر حداکثر ۱۲۰ میلی گرم در صد، دو ساعت بعد از سحر حداکثر ۱۶۰ میلی گرم در صد، بین ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر حداقل ۷۰ میلی گرم در صد، قبل از افطار حداکثر ۱۲۰ میلی گرم در صد و دو ساعت بعد از افطار حداکثر ۱۶۰ میلی گرم در صد باشد. پزشکان توصیه می‌کنند بیماران روزه‌دار در زمان افطار، قبل از خوردن هر غذایی، قرص خود را میل کنند و پس از گذشت مدتی، غذا خوردن را آغاز کنند.

ضمن اینکه بیماران انسولینی، معمولاً نمی‌توانند نوبت تزریق خود را، مگر در موارد خاص و زیر نظر مستقیم پزشک معالج، حذف یا جابه‌جا کنند. به همین دلیل توصیه تمام پزشکان و متخصصان به این بیماران این است که روزه نگیرند.

**بیماری‌های قلبی**

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی چون باید داروهای خود را راس ساعت مشخصی مصرف کنند، اغلب اجازه روزه گرفتن ندارند. افت سطح داروهای قلبی، باعث عوارض جبران‌ناپذیری مثل بزرگ شدن قلب و حتی سکنه و حملات قلبی می‌شود. ضمن این که به دلیل حساسیت این بیماران به انواع استرس‌ها، حتی احساس گرسنگی برایشان مناسب نیست.

**بیماران تالاسمی**

بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور (شدید) چون تحت درمان هستند و باید به‌طور مرتب خون تزریق کنند، نمی‌توانند روزه بگیرند. افراد مبتلا به تالاسمی متوسط یا ایتر می‌دیا هم به دلیل کم‌خونی قادر نباید روزه بگیرند. اما روزه گرفتن برای مبتلایان به تالاسمی خفیف (مینور) مجاز است. البته در همین افراد هم اگر میزان هموگلوبین خون کمتر از ۱۱ باشد، بهتر است روزه نگیرند.

غذا، خواب راحت‌تر و شادابی بیشتر موقع برخاستن از خواب، از اثراتی است که متخصصان تغذیه به عنوان تأثیرات روزه‌داری به آنها اشاره می‌کنند.

دکتر کشاورز می‌گوید: «مصرف غذای سبک و مغذی در وعده افطار و سحر، از هر چیز دیگری مهم‌تر است. این نوع غذاها، در حفظ شادابی و خواب راحت تأثیر گذارند. بعد از ماه مبارک رمضان هم افراد می‌توانند با مصرف میان وعده‌های کم‌حجم و مغذی، مثل مغزها، میوه‌ها، نان و پنیر و گردو و... فاصله سه وعده اصلی غذایی را حفظ کنند تا پرخوری در وعده‌های اصلی به حداقل برسد و به این ترتیب، اثرات مثبت ماه رمضان را در تمام طول سال حفظ کنند.»

به توصیه دکتر کشاورز، بهتر است در روزهای روزه‌داری، مثل شرایط عادی سه وعده غذا بخورید که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است. البته مصرف غذا در دفعات کمتر مثلاً ۲بار در روز هم اشکالی ندارد و بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد و وعده شام سبک‌ترین، کم‌حجم‌ترین و ساده‌ترین وعده غذایی باشد که با سبزیجات پخته، سالاد، میوه طرح‌ریزی شده باشد.

وعده سحری در ماه رمضان جایگزین صبحانه در روزهای عادی است و به همین دلیل مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید که باید مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تأمین می‌کند و سوخت و ساز پایه بدن را بالا نگه می‌دارد. بنابراین هرگز نباید حذف شود یا این تصور به وجود بیاید که می‌توان با صرف شام سنگین، از خوردن سحری چشم‌پوشی کرد. کسانی که بدون سحری روزه می‌گیرند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می‌شوند که خیلی وقت‌ها تصور می‌کنند ضعیف شده‌اند و این از اثرات روزه‌داری است در صورتی که این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه نامناسب است. اما خبر بدتری که دکتر کشاورز می‌دهد این است که این عده، همان کسانی هستند که بعد از ماه رمضان یا دچار اضافه وزن می‌شوند یا ضعف و کاهش بنیه‌بانی.

**کاهش تشنگی در تابستان رمضانی امسال**

خیلی‌ها در آخرین لحظه‌های باقی مانده تا اذان صبح، شروع به آب نوشیدن در حجم زیاد می‌کنند به این امید که در طول روز تشنه نشوند در صورتی که با این کار خود را به دردسر بزرگ‌تری می‌اندازند: معده درد، نفخ، یبوست، از دست دادن املاح و ضعف و بی‌حالی

**چند توصیه ساده برای چاق نشدن**

– افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به‌طور کلی با یک قند طبیعی شروع کنید. به این ترتیب اشتهایتان کنترل می‌شود و زیاده‌خوری نمی‌کنید. چای شیرین کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم‌روغن، نان و پنیر و سبزی یا نان و پنیر و گردو گزینه‌های خوبی برای افطار هستند.

– بین غذا زیاد آب نخورید چون باعث رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود. به جای زیاد بخورید و تا آب مورد نیاز بدنتان را در فاصله افطار تا سحر تأمین کنید. تا حد ممکن آب خالی ننوشید. آب میوه‌های طبیعی گزینه‌های خوبی برای از دست رفته بدن در روزهای گرم تابستان هستند.

– تبلی نکنید و کمی زودتر برای سحری بیدار شوید تا مجبور نباشید تند تند و نجویده غذا بخورید. خوردن هر نوع تنقلاتی در سحر و افطار ممنوع است. مگر آنکه بخواهید ضعیف، چاق و بیمار شوید!

– معده خالی در زمان افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، پس کمی به خودتان مسلط باشید و از بین تمام غذاهای خوش آب و رنگ سفره افطار، به کمی سوپ یا غذای ساده و کم چرب بسنده کنید.

می‌کنند. چاق شدن تنها یک نمونه از اثرات بدخوری در ماه رمضان است ولی بسیاری از اثرات آن به چشم نمی‌آیند. حتی ممکن است شما با بدخوری‌هایتان وزن کم کنید اما میزان چربی خونتان افزایش پیدا کند!

معمولاً هم مشکل اصلی زیر سر شیرینیجات

# روزه داری منهای اضافه وزن

**چطور می‌توانیم از تمام فوائد روزه داری بهره مند شویم؟**



دستگاه گوارش خود را از دست داده‌اند و دسته آخر کسانی هستند که با حذف یک وعده غذایی مقدار ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری از انرژی روزانه خود را کاهش داده‌اند و با این اتفاق فرصت پاکسازی و بازسازی سلول‌های کهنه و جوان‌سازی سلول‌ها و ارگان‌های بدن را ایجاد کرده‌اند.

**روزه با رژیم اضافه**

ماه رمضان با تمام بار معنوی‌ای که دارد، بهترین دوران برای کسانی است که می‌خواهند وزن خود را کم کنند اما اراده کافی برای رژیم گرفتن ندارند. رژیم در ماه رمضان به معنی گرسنگی کشیدن در طول روز و حذف وعده ناهاری نیست. بلکه چاق‌ها باید خورد و خوراک خود را به سمتی سوق دهند که آب، سبزیجات و میوه‌ها بخش اصلی رژیم غذایی‌شان باشند و مهم‌تر از آن برای وزن کم کردن در یک بازه زمانی یک ماهه، هر شب از شب قبل کمتر غذا بخورند. البته به شرطی که فعالیت روزانه را فدای رژیم غذایی نکنند.

دکتر کشاورز می‌گوید: «یک تفسیر و برداشت اشتباه از حدیث «خواب روزه‌دار عبادت است» وجود دارد و آن این است که افراد فکر می‌کنند بهتر است بخوابند تا در تمام طول خواب عبادت کرده باشند. در صورتی که معنای واقعی حدیث آن است حتی خواب روزه‌دار هم عبادت است چه رسد به بیداری، کار و تلاش و فعالیت‌های فکری و عضلانی روزه‌دار که به مراتب بیشتر از خواب در محضر خداوند به عنوان عبادت منظور می‌شود. بنابراین اگر روزه‌دار فعالیت بدنی‌اش را به حداقل برساند خود را هم از برکات معنوی روزه دور کرده و هم از برکات جسمی آن.»

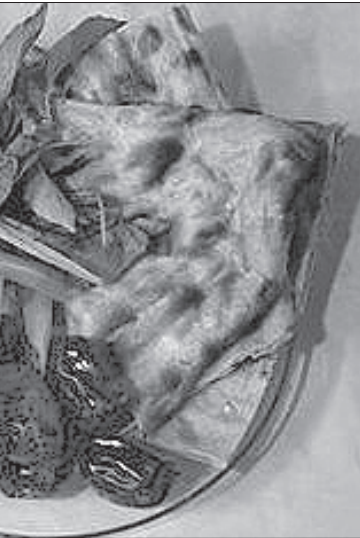
**تغذیه بد دشمن روزه‌داری**

خیلی‌ها زحمت روزه‌داری را می‌کشند اما با تغذیه بد، همه فواید روزه‌داری را از خود دریغ

ماه رمضان همیشه در زندگی تند و ماشینی امروز ما، حکم یک وقفه دلچسب را دارد که در آن می‌توانیم سبک زندگی متفاوتی را تجربه کنیم. ماهی که می‌تواند نقطه شروع تغییرات کلی در زندگی خیلی از ما باشد و عادت‌های غلط زندگی مان را تغییر دهد. ماه رمضان امسال اما یک تفاوت پررنگ با سال‌های

# روزه داری منهای اضافه وزن

**چطور می‌توانیم از تمام فوائد روزه داری بهره مند شویم؟**



دیگر دارد. امسال ما یک ماه رمضان کاملاً تابستانی را تجربه می‌کنیم که همزمانی آن با مرداد، خیلی از روزه‌داران را نگران عادت‌های غذایی، خوردن و آشامیدنشان کرده است. در این بین شاید بد نباشد یک بار دیگر اصول تغذیه‌ای این ماه را مرور کنید تا داستان بیاید که ماه رمضان امسال را چطور باید با سلامتی پشت سر بگذارید:

**کم بخور همیشه بخور**

چند سال قبل آماری غیر رسمی از فروش خواربار در سطح تهران منتشر شد که نشان می‌داد فروش خوار و بار در ماه رمضان ۲ برابر متوسط فروش ماهیانه خوار و بار در ماه‌های دیگر قمری است! هر چند نتیجه قطعی این آمار، دقیقاً ۲ برابر شدن مصرف خوراکی‌ها در ماه رمضان نیست، اما همین آمار تلنگری شد برای آنکه متخصصان تغذیه درباره حفظ وزن و وضعیت ایده‌آل بدنی در این ماه هشدار دهند.

دکتر کشاورز، متخصص تغذیه می‌گوید: «آنچه مسلم است، بیشتر روزه‌داران در طول شب، یعنی از اذان مغرب تا اذان صبح، بیش از میزان نیاز، آن هم در شرایط استراحت خود از مواد غذایی استفاده می‌کنند. این وضعیت نه تنها باعث اختلال در استراحت و خواب شخص خواهد شد بلکه مواد غذایی جذب شده نسبت به میزان خورده شده خیلی پائین‌تر خواهد بود. بنابراین، روزه داری که می‌تواند شیوه‌های تغذیه‌ای خود را در این ماه اصلاح کرده و با توجه و دقت، آن را در ماه‌های بعد حفظ کند، نه تنها از این فرصت استفاده نمی‌کند، بلکه شیوه‌های جدید نامناسبی را در تغذیه خود وارد می‌کند که در دراز مدت منجر به تغییرات بدی در سبک زندگی او می‌شوند.»

برای همین است که رقم روی ترازوها، بعد از ماه رمضان، روزه داران را به سه گروه تقسیم می‌کنند:

## ...سینما

**آقا یوسف**

به لطف سینماها و پردیس‌های جدیدی که در تهران افتتاح شده، می‌توانید تا پاسی از شب مقابل پرده جادو بنشینید و تلافی روزهای داغ مرداد را با تفریحات شبانه در بیاورید. پیشنهاد این هفته ما فیلم آقا یوسف است که آخرین کار علی ربیعی به

حساب می‌آید. ربیعی که کارگردانی و نویسندگی این کار را به عهده داشته، در این فیلم داستان مردی به نام آقا یوسف را روایت می‌کند که بازنشسته است و از ۵ سال پیش پنهان از چشم دخترش در خانه‌های مردم کار می‌کند. داستان فیلم حول و حوش حوادثی است که در این خانه‌ها، به ویژه در دومین خانه رخ می‌دهد و مستقیماً به آقا یوسف ربط پیدا می‌کند و زندگی او را درگون می‌سازد... در این فیلم دو دختر و دو پدر در کنار هم قرار داده شده‌اند. پدري که عاشق دخترش است و با او زندگی می‌کند و پدر دیگر که از دختر خود دور است اما در نهایت ماجرا عوض می‌شود و پدر عاشق از فرزند خود دور می‌شود و... در این فیلم مهدی‌هاشمی، هانیه توسلی، شاهرخ فروتنیان، پگاه آهنگرانی، لادن مستوفی، مریم سعادت، سهیلا رضوی، ستاره اسکندری، لیلا بلوکات، صابر ابر هستند بازی می‌کنند.

## ...تئاتر

**شاهزاده اندوه**

تادوم شهریور ماه، هر شب ساعت ۱۹:۳۰ اگر سری به مجموعه تئاتر شهر بزنید می‌توانید نمایش شاهزاده اندوه را در تالار سایه ببینید که به کارگردانی محمد عاقبتی و با بازی تک نفره افشین هاشمی به روی صحنه می‌رود. این اثر نمایشی که از ۲۰ تیر ماه همزمان با پانزدهمین جشنواره بین‌المللی نمایش‌های آیینی و سنتی به روی صحنه رفته بود، نوشته محمد چرم شیر است که پیش از این در فستیوال مونولوگ گروه تئاتر لیو در خانه هنرمندان هم به روی صحنه رفته و با استقبال قابل توجه تماشاگران مواجه شده بود.

طول زمان این نمایش ۳۰ دقیقه است و بلیط آن ۵هزار تومان قیمت دارد که البته دانشجویان مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌ها می‌توانند تا پایان اجراهای نمایش با ارایه کارت دانشجویی از تخفیف ۵۰ درصدی بلیت آن استفاده کنند. با هماهنگی‌های صورت گرفته گروه اجرایی این نمایش تصمیم دارند کلیه عواید حاصل از فروش بلیت این نمایش را به مجید بهرامی بازیگر جوان تئاتر ایران است که باید برای درمان بیماری سرطان هر چه سریع‌تر به خارج از کشور منتقل شود تقدیم کنند.

## پیشنهاد هفته

**غروب‌های خنک رمضان**

بالاخره ماه رضانی که سال‌ها منتظرش بودید رسید! یک ماه رمضان داغ مردادماهی که برای خیلی از خانواده‌ها یک دغدغه بزرگ را به همراه دارد: کجا برویم که حوصله‌مان سر نرود؟! این روزها که گرمای هوار روزه‌داری را سخت‌تر کرده، پیشنهاد می‌کنیم برنامه اوقات فراغتتان را به بعدازظهر موکول کنید و از غروب به بعد سعی کنید در جشن‌های شبانه ماه رمضان حضور داشته باشید. چند پیشنهاد دیگر هم برایتان داریم که خواندن آنها خالی از لطف نیست.



ستار پسر عموی احمد است. کم رو و خجالتی و آرام. نمی دانم دوستش داشتم یا فقط دلم برایش می سوخت که وقتی با من حرف می زد، جوابش را می دادم. یا مثلاً پیاده از کوچه باغ خودمان تا باغ عمو را با او می رفتم. ستار کم حرف بود، ولی نه وقتی با هم بودیم. همه می دانستند خیالاتی درباره من دارد، اما خودش هیچ وقت چیزی

نمی گوید. می دانستم پدر دوست دارد با ستار عروسی کنم. گاهی می شنیدم که میان پک هایی که به قلیانش می زد و طوری که انگار تو خیالات خودش بود، می گفت ستار خیلی شبیه به خود اوست. مادر می گفت: پدرت پشت می خواهد دختر. پشت! می فهمی؟

و چه کسی بهتر از پسر برادرش؟

**از سری داستان های «شهر کوچک»**

قسمت پایانی

## وقتی خیال هایمان را ازندگی می کنیم!

دانشگاه اصفهان، به من معرفی کند. به خاله مینا هم ماموریت دادم تا برایم روی در و دیوار دانشکده هنر اصفهان اعلامیه بچسباند. پرس و جو کرده بودم و گفته بودند این تنها راهش است. هر چند که از اصفهان تا خوانسار راه زیادی بود. ولی شاید می توانستم خوابگاه بگیرم. شاید می توانستم هر هفته سری به خانه بزنم. سربار کسی نمی شدم و پدر هم نگرانم نمی شد.

یک هفته نشد که خاله مینا تلفن کرد و گفت چند مورد پیدا شده که حاضرند جای شان را با من عوض کنند و حتی حاضرند پول هم بدهند. می گفت این طوری یکی دو ترم از دانشگاهم مجانی درمی آید و تازه به خانه هم نزدیک می شوم. خلاصه



حسابی هیجان زده بود و سعی می کرد در کم ترین زمان همه چیز را بگوید. گفت باید بیایی خانه. رفتم. از میرزا و سلطان و بلور اجازه گرفتم و به بتول گفتم که با خبرهای خوب برخواهم گشت. گفت دعایم می کند. چقدر احساس بدبختی می کردم. احساس وحشتناک سرباری! آنهم سر دختر سرباردار خانه میرزا! با این حال خوشحال بودم. باید این اتفاق ها می افتاد. باید می آمدم تهران. می آمدم خانه میرزا. باید دنیای بزرگی را که خوابش را می دیدم، خوب حس می کردم. خانه میرزا با دیوارهای سیمانی، ریشه های عشقه و پیچک که آن وقت سال، خشک و لخت بودند. به آدهای خانه میرزا. به آرامشی که به قیمت تسلیم و سکوت در آن خانه برقرار بود. مثل کابوس بود برایم. همه اش تنهایی. چند سال باید سعی می کردم تا با آدم هایی که نمی شناختم شان دم خور شوم و بعد چقدر باید سختی می کشیدم تا باز برگردم سر جای اولم. بشوم خودم. تهران زیبا بود، اما نه برای من، برای مردمانش. بزرگ بود، فقط برای آدم هایی که دنبال چیزهای گنده بودند. کثیف بود. گل و گشاد و بی رحم بود. ترسناک و غیر قابل اعتماد بود. بسا این همه حاضر بودم هر چه دارم بدهم تا وقتی باران می بارید توی پارک، زیر صنوبر یا

دلم می گرفت. بار و بندیلم را که بستم و گفتم راهی تهران هستم، یک قطره اشک ته چشم های سیاه ستار دیدم. راستش دلم برای اولین بار طور عجیبی شد. نه لرزید. نه تبید. جمع شد و احساس بدی پیدا کردم. دلم می خواست بروم جایی پس و پشت هراسی را که به وجودم چنگ می زد، عق بزنم. دل آشوبه گرفته بودم و نمی دانستم چرا. فقط دلم می خواست از آن خانه، از ستار و از خوانسار دور شوم. دور شدم. ولی شب ها، وقتی خیلی بی خواب می شدم، گاهی به خانه فکر می کردم. به حوض پر از ماهی. به جفت درخت های گلایی. به پدر که می گفت ستار شبیه خودش است. آن وقت به ستار فکر می کردم. با آن نخ سیاه بالای لب های قیطانی اش. به نگاه های زیر جلکی و دزدکی اش وقتی جلوی در مطبخ، زغال برای قلیان پدر و عمو احمد می گیراندم. ستار بی آنکه بخوام گریبانم را چسبیده بودم. گریبان خیالم را. مخصوصا بعد از ماجرای آرمین، وجدانم را بدجوری عذاب می داد و نمی دانستم چرا؟ چرا؟ شاید چون پدر فکر می کرد که ستار شبیه خودش است و مادر می گفت که مرد پشت می خواهد! پشت! دانشگاه خوانسار که هنوز راه نیفتاده بود، برای همین به هر که می توانستم سپردم تا اگر کسی را می شناسد برای جابه جایی در

نمی گفت. زن عمو و عمو احمد برایم چند قواره پارچه و چند تا چارقد و یک جانماز از مکه آوردند و خواستند که نشان کرده ستار باشم. نه گفتم، آره. نه گفتم، نه. کسی هم چیزی نگفت. خیال کردند خجالت می کشم. خیال کردند عقد پسر عمو و دختر عمو در آسمان ها بسته شده و نباید به چیزی شک کرد. اما من شک داشتم. ستار را دوست داشتم، ولی نه آن طوری که بتوانم خودم را با لباس سفید عروسی کنارش تصور کنم. راستش چیز زیادی از عشق نمی دانستم. ولی این را می دانستم که آدم ها وقتی عاشق می شوند، طور دیگری می شوند. مثلاً قلبشان تندتر می زند. گاهی خیالاتی می شوند و خیلی مهربان و احساساتی!

اما من نه قلبم تند می زد، نه خیالاتی می شدم و نه احساس مهربانی می کردم. فقط ستار را که می دیدم از پائین باغ دارد می آید بالا، دلم قرص می شد. خوش اخلاق می شدم و احساس خوبی پیدا می کردم. ولی اسم آن را نمی دانستم چه باید بگذارم. مدرسه را که تمام کردم، زن عمو آمد تا اجازه بگیرد برای خواستگاری. مادر گفت عاطفه کنکسور داده. گفت می خواهد درس بخواند و ما هم حرفی نداریم. اما همه می دانستند که دل پدر چندان به درس خواندن من رضا نیست، و فقط چیزی

### ... کتابی

### ها کردن

پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوانی شما، «ها کردن» اثر پیمان هوشمندزاده است که نشر چشمه آن را منتشر کرده است. این کتاب، مجموعه ای از چهار داستان است با مضمون های کم و بیش رایج زندگی شهری: خلا، بحران رابطه، بیگانگی و اختلافات خانوادگی، به علاوه مضمون های طنز آمیزی که نویسنده برای این اختلاف ها و دعوها کوک کرده است.

نویسنده در این کتاب نگاهی مدرن و ریزبین و نکته سنج دارد که در جزئیات زندگی روزمره غرق می شود و مشاهدات خود را با استفاده های بجاز زبان فولکلور و نثری روان بیان می کند. در واقع «هوشمندزاده» در این مجموعه، از واقع گرایی رایج در داستان فاصله گرفته و فرمی نامتعارف را برای روایت داستان های خود برگزیده است؛ فرمی قطعه قطعه که راوی در هر قطعه آن گوشه ای از موقعیت خود و تقابلش با اطرافیان را آشکار کرده است. این کتاب ۸۸ صفحه ای برنده نخست جایزه قلم زرین زمانه شده و به سرعت به چاپ های بعدی رسیده است. ها کردن را می توانید به قیمت ۲۲۰۰ تومان از کتاب فروشی های شهر تهیه کنید.

### ...در شهر

### جشنی به نام رمضان

در تهران ۲۳ بوستان و فرهنگسرای اصلی شهر با مجموعه برنامه هایی به نام «بر آستان جانان» تا نیمه شب پذیرای شما هستند. این جشن ها شامل مراسم دعای جمعی، جنگ های شبانه با حضور مهمانان و چهره های سرشناس عرصه هنر و ورزش و غرفه های متنوع فرهنگی و قرآنی هستند و شما می توانید با گشت و گذار در این غرفه ها، هم با کتاب های قرآنی و نرم افزارهای آموزشی و پژوهشی مرتبط با قرآن، قصص قرآنی و حکایات مذهبی آشنا شوید و هم در کلاس های آموزش قرآن و مسابقات «قرآن بخوانید، جایزه بگیرید» شرکت کنید. مشاوران مذهبی و تربیتی و خانوادگی هم در این غرفه ها مستقر هستند و به شبهات و سؤالات شما پاسخ می دهند. بخش دیگری از برنامه ها، به نمایش، مسابقه، شعرخوانی و طنز، اجرای رادیویی، نقالی و پرده خوانی، پخش نماهنگ و فیلم کوتاه و... اختصاص دارد. در برج میلاد هم از یک ساعت بعد از افطار نمایشگاه سفره افطاری کشورهای اسلامی برپا می شود و در کنار آن، بساط مسابقات فرهنگی و هنری، مشاعره قرآنی و رونمایی از آثار حجمی مرتبط با موضوعات دینی به راه است.



بیدی بنشینم و هو را ابو بکشم. نمی دانم چرا وقتی باران می بارید، همه چیز زیباتر می شد. انگار همه کثافت ها شسته و پاک می شد. مثل خیابان ها که خیس و خلوت می شد. برگ های چنار کف خیابان ها محشر رنگ به پا می کردند. و شب. شب. که وقتی هوا تاریک می شد. همه پلشتی ها را زیر لایه شب پنهان می کرد و خیال آدم را فریب می داد. همه این ها بود، اما مال من نبود. هیچ وقت هم نمی شد. دلم تو خانه میرزا می پوسید تا چهار سال دیگر! نمی توانستم بلور و سلطان و بتول را این همه ببینم. حتما می مردم. بتول هم می مرد. بچه اش تلف می شد، تو اتاق قوطی کبریتی پاشا! اسباب هایش کنج زیر زمین میرزا می پوسید. موریانه جل های کهنه روی اسباب ها را می جویدند. درست مثل عذابی که روح این زن بیچاره را می خورد.

به مادر گفتم باید برگردم. خیلی زود. قبل از این که بهار بیاید. بعد از امتحان های ترم اول. زود. برگشتم. با توبوس، راه رفته چهار ماه پیش را برگشتم. آن روز نگران و مضطرب بودم. و امروز... تهران هیچ چیز که برای من نداشت، یک چیز مهمی داشت و این که خودم را پیدا کرده بودم. به مهران و میترا و نادیا گفتم دیگر بر نمی گردم، اما شما اگر روزی گذر تان به خوانسار افتاد، مرا فراموش نکنید. مهران گفت:

نمی خواهی با آرمین هم...

گفتم: نه!

میرزا کلی سوغات بارم کرد. گفت سفر بعدی خودش همراهم می آید. گفت با هم می رویم. پس هنوز به وعده و وعید خاله امیدوار بود. از خیر باغ گردویش گذشته بود. چه تحفه ای بهتر از این می توانست برای رضایت زن جوانش پیشکش کند. نان خاله مینا را بگو که برای باقی عمر در روغن گردو فرو می رفت!

چند ساعت بعد، پای سفره مادر بودم. خورش ماست درست کرده بود. گفت:

همان که خیلی دوست داری!

یادم رفته بود. بعد فهمیدم خیلی چیزها را، به همین زودی فراموش کرده ام. صدای خش خش برگ درخت های ته باغ را! صدای سیرسیرک های مستی را که از سر شب لای علف های کف باغچه می خواندند. صدای نرم و نازک مادر و سکوت پدر را که لایه لای قل قل قلیانش گم می شد. اتاقم هنوز بود. بوی نای دیوار اتاق ها و جلبک های کف حوض و دار نیمه کاره قالی... همه آن سکوت را حضور خاله مینا شکست وقتی لب آهنی در را به درگاه کوید و وارد شد. کف ده پایی های چوبی اش درق درق روی سنگفرش حیاط صدا می داد. بلند می خندید و می گفت که خوشحال است. یکهو دلم خواست شیطنت کنم. دلم خواست سرخوش باشم و مثل خودش همه چیز را شوخی بگیرم. بغلم که کرد و حالم را پرسید، به جای جواب گفتم:

از حال میرزا نمی پرسی؟

خاله اخم کرد و گفت:

راست می گویند تهران جای خوبی نیست. زبان دختر های کم ظرفیت را دراز تر می کند! من که خندیدم، خاله گفت:

چه غلط! من را به میرزا چه؟

با تعجب به مادر نگاه کردم بی خیال، روی اجاق گندم برشته می کرد. هنوز خیلی از شب مانده بود. خاله گفت:

زودباش این چمدان هایت را از سر راه بردار. خوبی ات ندارد از همان اول تیر و طایفه شوهر بقمهند که شرتی شلخته و سربهوایی!

دهانم را باز کردم، چیزی بگویم که مادر گفت:

ستار و عمو و زن عمویت برای شام می آیند اینجا. برو لباس سبک کن، عزیزم! خاله خنده کنان دور شد و رفت. طنین خنده اش توی هوا پخش می شد. مثل دایره های هم مرکز روی آبی ساکن.

\*\*\*

آخرین نقطه راهم می گذارم و تکیه می دهم به پشتی صندلی. انگشت هایم از تماس زیاد با شاسی های کیبورد درد گرفته. گردنم را به چپ و راست حرکت می دهم و فایل را save می کنم و می بندم. بلند می شوم و می روم آشپزخانه، زیر کتری را روشن می کنم. گرسنه ام و چیزی برای خوردن ندارم. کنار پنجره آشپزخانه می ایستم و از میان کتیبه های چهارخانه صورتی رنگ پنجره که با منگوله های آبی دو طرف پنجره جمع شده اند، به خانه روبرویی خیره می شوم. باغبان توی باغچه مشغول کار است. چپقی گوشه لبش است و چکمه های سیاه بلند به پا دارد. زنی از بالای ایوان صدایش می کند. زن پیرهنی از ململ نازک سفید به تن دارد و دستش را سایه پیشانی کرده و وقتی راه می رود باد تو پاچین دامنش بازی می کند. آفتابی ملایم دیوارهای سیمانی خانه و حتی ساقه های لخت عشقه و پیچک های روی دیوارها را نوازش می دهد.

تلفن زنگ می زند. شماره نسرین را که می بینم، گوشی را برمی دارم.

چطوری تو؟

خیلی خوب!

چیسه؟ چه عجب! تمومش کردی حتما!؟

بر می گردم پشت پنجره. باغبان از باغچه بیرون می آید و گلستان کوچکی را دست زن می دهد. می گویم:

تموم!

پس...

آره، پاشو بیا اگه کار نداری. سر راه هم دو تا پیتر بگیر که دارم می میرم از گرسنگی.

زن بر می گردد طرف خانه، از پله های پهن ورودی عمارت دوباره بالا می رود و پشت در یکی از اتاق ها، ناپدید می شود. نسرین می گوید:

کار که ندارم. شاگردم زنگ زد و گفت نمی تونه بیاد. ولی این قبول نیست عاطفه! من شیرینی درست و حسابی می خوام. باشه. شیرینی هم سر فرصت. پس یه پرینت ازش بگیر تا من می آم. می خوام همین امشب بخونمش. راستی اسمشو چی گذاشتی؟

می گویم:

وقتی خیال هایمان را ز زندگی می کنیم!

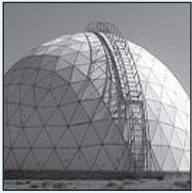
پایان

### ...گشت و گذار

### رصدخانه مراغه

در روزگاری که هنوز خبری از تلسکوپ و دوربین های نجومی نبود، خواجه نصیرالدین طوسی رصدخانه ای را بنا کرد که سال ها به عنوان پیشرفته ترین رصد خانه جهان شناخته می شد. رصدخانه مراغه که در مجموعه تاریخی افلاک نما

برای مطالعات فصلی و نجومی دانشمندان ایرانی بنا شد و دستور ساخت آن را هلاکو خان مغول صادر کرده بود. این بنا در سال ۶۵۷ ساخته شد و در برپایی آن شخصیت های بزرگی مثل علامه قطب الدین فخرالدین مراغی، محی الدین مغربی، علی بن محمود نجم الدین الاسطرلابی و... شرکت داشتند. سال ها بعد، سال ها بعد، قویلیای قان امپراطور چین کارشناسانی برای آموزش و الگو برداری از رصدخانه مراغه به این شهر فرستاد تا طراحی اولیه این رصدخانه را کپی برداری کرده و بعد از مراجعت به چین رصدخانه ای با همین الگو بسازند. علاوه بر این، گفته می شود که رصدخانه های سمرقند، استانبول و هند از روی رصدخانه مراغه ساخته شده اند. برای دیدن این رصدخانه، باید به شهرستان مراغه در ۱۴۷ کیلومتری جنوب تبریز سری بزنید و آن را در زیر در گنبد سفید رنگی که برای محافظت از بقایای آن ساخته شده، ببینید.





## ...دنیای شیرین

### فالوده شیرازی

یکی از دسرهای خوراکی‌های طرفدار فصل گرما، فالوده شیرازی است. این خوراکی خنک و دلچسب را به راحتی می‌توان در منزل تهیه کرد.

#### ● مواد لازم:

نشاسته	۲۵۰ گرم
آب	۲ لیوان
گلاب	یک سوم لیوان

مواد لازم برای شربت فالوده:

شکر	یک و نیم پیمانه
آب	برای شربت نیم لیتر
گلاب	یک چهارم پیمانه

#### ● طرز تهیه:

آب و نشاسته را مخلوط کرده، در قابلمه نجسب ریخته، روی حرارت اجاق قرار می‌دهیم و با قاشق چوبی مرتب به هم می‌زنیم تا مایه فالوده بجوشد. سپس گلاب را اضافه کرده و آن را به هم می‌زنیم تا غلیظ، کاملاً کشدار و سفت شده و مانند توپ در وسط قابلمه قرار گیرد (برای این کار باید حداقل ۲۰ دقیقه وقت صرف کنیم) سپس در ظرف بزرگی، آب و یخ فراوان می‌ریزیم و آن را نزدیک چرخ گوشت قرار می‌دهیم، پنجره چرخ گوشت را به آن وصل کرده و مایه فالوده را در چرخ می‌ریزیم. ظرف یخ را طوری قرار می‌دهیم که رشته‌های فالوده داخل آن بریزد. مرتب و به آرامی، بادست آن را زیر و رو می‌کنیم (بهتر است این کار با دستکش انجام شود تا دست یخ نکند). آب و شکر و گلاب را با هم مخلوط می‌کنیم تا شکر کاملاً حل شده و محلول تقریباً حالت اشباع پیدا کند و کمی کشدار شود. این مخلوط را به مدت ۲ تا ۳ ساعت داخل فریزر قرار دهید. رشته‌های نشاسته‌ای را داخل صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً کشیده شود. بعد از حدود ۲-۳ ساعت ظرف را از داخل فریزر در می‌آوریم و با قاشق بهم می‌زنیم و رشته‌های نشاسته‌ای را داخل آن ریخته و خیلی آرام طوری که رشته‌ها از هم نپاشند، شروع به هم زدن می‌کنیم.

## ...آشپزی خانگی و زیبایی

### سالاد ذرت با میگو

سالاد ذرت و میگو یکی از غذاهای مقوی است که تهیه آن زمان زیادی از شما نمی‌گیرد.

#### ● مواد لازم:

کنسرو ذرت	یک قوطی
میگو پخته خرد شده	یک فنجان
خیارشور	نصف فنجان
نخود فرنگی	نصف فنجان
هویج آب پز	۳ عدد
کرفس خردشده	یک فنجان
گوچه فرنگی خردشده	یک فنجان
آب لیمو	۳ قاشق سوپخوری
روغن زیتون	۳ قاشق سوپخوری
سس مخصوص گوشت	نصف فنجان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

#### ● مواد لازم برای تهیه سس گوشت:

آب گوشت	۲ فنجان
آرد	یک قاشق سوپخوری
کره یا روغن مایع	۵۰ گرم
آب لیمو	۲ قاشق سوپخوری
شوید خشک	یک قاشق مرباخوری
خردل	۲ قاشق سوپخوری
شکر	یک قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

#### ● طرز تهیه:

خیار شور و هویج آب پز را حلقه حلقه خرد می‌کنیم. سپس ذرت، میگو خرد شده، گوچه فرنگی، هویج، نخود فرنگی، کرفس و خیار شور را با هم مخلوط می‌کنیم. آب لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و به مواد قبلی اضافه می‌کنیم. در یک دیس چند برگ کاهو قرار می‌دهیم و تمامی مواد آماده شده را روی برگ کاهو قرار می‌دهیم و روی آنها سس گوشت را می‌ریزیم. می‌توانیم دور دیس را با چند تریچه گل شده و جعفری تزیین کنیم.

#### ● طرز تهیه سس گوشت:

آرد و کره یا روغن مایع را کمی تفت می‌دهیم. آب گوشت گرم شده را به تدریج به آرد اضافه می‌کنیم و مرتب سس را هم می‌زنیم تا صاف و یکپارچه شود. آب لیمو، شکر، خردل، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بر می‌داریم. شوید را به سس آماده شده اضافه می‌کنیم. از این سس می‌توان برای سرو انواع گوشت‌های گرم و سرد استفاده نمود.



وسيله برس روی نان‌ها بمالید و کمی کنجد و یا تخم خرفه روی آن بپاشید.

نان‌ها را به مدت ۲۵ دقیقه یا تا زمانی که روی نان‌ها طلایی شود داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. پیراشکی‌ها را به صورت گرم و همراه با سس دلخواه نوش جان کنید.

سپس خمیر را به قسمت‌های کوچک به اندازه نارنگی تقسیم کنید و در دست گرد کنید. اگر می‌خواهید پیراشکی‌هایتان لقمه‌ای باشد، به اندازه گردو خمیر بردارید و هر گلوله را باز کنید و ۱ قاشق از مواد سیب زمینی را داخل خمیر بگذارید و لبه‌های خمیر را محکم به هم بچسبانید. یک عدد زرده تخم مرغ را با سبک‌بال بزنید تا از حالت لختگی درآید و سپس به

تعالی آنان تاثیر گذار است، فائق گردیم.

مشورت: با کودک خود صحبت کنید و فعالیت‌های مورد علاقه او را بیابید و توجه‌نماید او از چه چیزهایی لذت می‌برد. از صفات منحصر بفرد او به دقت مطلع شوید و بیابید که دوست دارد محیطش چگونه آراسته شود. کودکان باید کمک کنند تا محیط خود را بیافرینند، طوری که آنها یاد می‌گیرند، مسئولیت‌پذیر بوده و برای به‌ثمر رساندن کیفیت استعداد وجودی خود کوشش نمایند.

قیاس و مبلمان: طراحی فضای منطبق با شرایط کودکان به



طور قطع بستگی به شناخت کافی از ویژگی‌های رشد آنان دارد. خصوصیات جسمی و روانی کودکان در مراحل مختلف رشد، اساس برنامه‌ریزی فضای طراحی برای آنان است. اندازه میز و صندلی، کمد‌های اسباب بازی و نیز ارتفاع مناسب دستگیره درها، دستشویی‌ها، شیرها و غیره ضروری است. اگر فضای عناصر آن متناسب با اندازه‌های کودکان باشد، آنها به سادگی می‌توانند از فضاها و وسایل مربوط به خود استفاده کنند. قطعات متنوع مبلمان، نیمکت، میز و صندلی، تابلوها، قفسه‌ها و غیره که با مقیاس و در حد و اندازه آنان ساخته می‌شود، اغلب برای هر بازی شکل ویژه‌ای به خود می‌گیرند.

تقسیمات فضا: اتاق کودک باید به طریقی چند منظوره طراحی شود و از آنجایی که کودکان از اتاقشان برای بسیاری از فعالیت‌ها در کنار استراحت و خواب استفاده می‌کنند، تقسیمات و قلمروهای خاص و مشخص خود را طلب می‌کند. از قبیل فضایی برای مطالعه و بازی‌های مهیج و همچنین فضایی برای سرگرمی فضای بازی باید در کنار فضای خواب و استراحت کودک و در ارتباط مناسب با آن طراحی شود. تجهیزات مورد

## ...پیشنهادهای سرآشپز

#### ● مریم محمدی

### پیراشکی سیب زمینی

این نان‌های لذیذ با خمیری بسیار نرم تهیه می‌شوند که می‌توانید برای سفره افطار نیز از آن استفاده کنید. یک غذای سبک و راحت برای یک روز گرم روزه داری!

#### ● مواد لازم:

خمیر مایه	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۲ پیمانه
آب	۳/۲ پیمانه
شکر	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱/۴ قاشق چای خوری
روغن مایع	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری
زرده	تخم مرغ ۱ عدد
کنجد	مقداری
سیب زمینی	۱ عدد درشت
جعفری یا گشنیز	۴ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
کره	۲ قاشق غذاخوری

#### ● طرز تهیه:

سیب زمینی را با مقداری آب و نمک آب پز کنید و سپس با ۲ قاشق غذاخوری کره و مقداری نمک له کرده و مخلوط کنید. جعفری یا گشنیز را پس از پاک کردن، خرد کرده و به سیب زمینی اضافه کنید.

مایه خمیر را با شکر و ۱/۴ لیوان آب گرم (ولرم گرم) مخلوط کنید و روی آن را به مدت ۱۰ دقیقه بپوشانید تا پف کند.

آرد را داخل یک کاسه بریزید و وسط آرد را باز کنید و کم کم آب و کره و مایه خمیر آماده را به آرد اضافه کنید، ابتدا با قاشق هم بزنید و بعد از اینکه مخلوط شد، با دست به ورز دادن و مخلوط کردن ادامه دهید تا خمیر نرم و یکدستی داشته باشید. خمیر نباید به دست بچسبد، برای اینکه به دست نچسبد کم کم آرد اضافه کنید. روی خمیر را با یک حوله نمदार گرم بپوشانید و به مدت ۱ ساعت کنار بگذارید تا حجم خمیر بعد از استراحت ۲ برابر شود.

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

## ...دکوراسیون

### دکوراسیون اتاق کودک

شکل کلی فضای معماری کودکان از عناصری منحصر بفرد، برجسته و آنچه برانگیزنده احساسات وی است، سرچشمه می‌گیرد. اشکال خالص هندسی رفتار ادراکی کودک را مورد توجه قرار می‌دهند و اجازه نمی‌دهند تا مفاهیم گوناگون در جزئیات تصویری کودکان مدفون بماند. نقاشی‌های کودکان نشان می‌دهد که کودکان در تصوراتشان،

فضا را چگونه می‌بینند. آنها بطور دقیق و کامل (به عنوان کاربر) فضا را قبول کرده و آن را با جزئیات در ترسیماتشان بیان می‌کنند، که خود مایه تعجب است.

اتاق کودک قلمرویی مخصوص به آنان است. آنجا برای آنان همچون جهان بزرگ تصور می‌شود. آنان در آنجا به موسیقی گوش فرا می‌دهند، بازی می‌کنند، در رویاهای خود فرو می‌روند، کتاب می‌خوانند و...

از این رو کودک همواره در حال جنبش و جنبیدن است و دوست دارد کنجکاوی و کاوش را همراه با بازی در دنیای خود انجام دهد، بنابراین محیط اطرافش باید مطابق با فعل و انفعال درون کودک باشد و حواس و حس کنجکاوی او را برانگیزد. از این رو بهترین فضاها جهت کودکان می‌بایست، رنگارنگ، جاذب، پر مشغله و منظم، پرنشاط ولی با این حال آرامش بخش و در عین حال بی خطر باشد. ناآل گشتن بدن آنها تنها به وسیله برنامه‌ریزی دقیق میسر خواهد بود. از این رو با مدنظر گرفتن المان‌های زیر خواهیم توانست در ایجاد محیطی مناسب و متناسب با حال و هوای آنان و هر آنچه در رشد و





### جراحی زیبایی بینی، جنون خاموش نشدنی

اگر شما هم از کسانی هستید که دلتان می‌خواهد دماغ‌تان را عمل کنید، قبل از اینکه نزد پزشک جراح پلاستیک بروید، بد نیست سری به روانپزشکی بزنید. اگر چه این روزها با بالا رفتن هزینه‌های زندگی باید به عقل کسی که زیبایی بینی‌اش آنقدر مهم می‌شود که همه درآمدش را صرف آن می‌کند، شک کرد. اما منظور ما این نبود بلکه می‌خواستیم به این نتیجه برسید که آیا اصلا دماغ شما نیاز به جراحی زیبایی دارد و یا اینکه تنها شما تصور می‌کنید که دماغتان زیبا نیست.

محققان بلژیکی می‌گویند یک سوم از کسانی که جراحی زیبایی بینی انجام می‌دهند، دست کم مقداری از علائم اختلالات روانی را نشان می‌دهند. این اختلالات روانی باعث می‌شود افکارشان در گیر نقص در ظاهرشان باشد. به این بیماری اختلال بد شکلی بدن یا بادی دیسمورفیک دیزوردر «BDD» می‌گویند. در این اختلال ظاهر افراد از نظر آناتومی مشکلی ندارد اما خود فرد تصور می‌کند که ظاهر زیبایی

ندارد و به همین جهت اصرار دارد که قسمت‌های مختلف صورت یا بدن خود را به تیغ جراحی بسپارد.

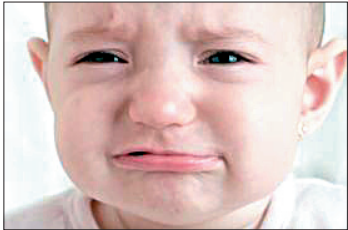
در تحقیقات قبلی حدود ۱۰ درصد افرادی که بینی خود را عمل کرده بودند دچار این اختلال شناسخته شده بودند.

اما بررسی تازه نشان داده ۴۰ درصد دچار اختلال بدشکلی هستند و ۳۳درصد علائم خفیف بیماری را دارند یعنی آماری خیلی بیشتر از آنچه متخصصان فکر می‌کردند. بد نیست بدانید در آمریکا بیش از ۲۵۲ هزار نفر در سال ۲۰۱۰ جراحی پلاستیک بینی انجام داده‌اند و به نظر می‌رسد ۳درصد کل جمعیت دچار اختلال بدشکلی بدن باشند. ممکن است بگویید بعضی‌ها تنها به خاطر اختلال عملکرد بینی مجبورند جراحی بینی انجام بدهند.
بله تحقیقات نشان داده از این افرادی که به خاطر اختلال در تنفس جراحی بینی می‌کنند تنها ۱۲درصدشان علائم خفیف بیماری بدشکلی بدن را نشان می‌دهند. در حالی که ۴۳درصد از گروه دیگری که به علل زیبایی جراحی کرده اند، علائم این بیماری روانی را دارند.

معمولا افرادی که جراحی زیبایی بینی انجام می‌دهند نسبت به سایر جراحی‌های زیبایی به ندرت از تغییرات بعد از عمل زیبایی خود راضی می‌شوند. به نظر می‌رسد علت این باشد که شکل بینی در هارمونی صورت بسیار مؤثر است و خیلی به چشم می‌آید. اما این نارضایتی نه تنها در مورد افرادی که اختلال روانی دارند بیشتر می‌شود بلکه چنین افرادی بعد از عمل بیشتر از قبل نسبت به ظاهر خودشان حساسیت نشان می‌دهند و علائم بیماری شان کمتر نمی‌شود.

این مشکل حتی ممکن است در زندگی عادی آنها اختلال ایجاد کرده و کیفیت زندگی شان به خطر بیفتد. به همین علت است که متخصصان توصیه می‌کنند قبل از اینکه خود را به تیغ جراحی زیبایی بسپارید ابتدا با یک روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید. شاید به کمک آنها از شر افکاری که شما را آزار می‌دهد، خلاص شدید و از خطرات یک جراحی غیر ضروری هم جان به در بردید!

### استرس هم ارثی است!



اگر همسرتان باردار است، بهتر است به این خبر توجه کنید و اجازه ندهید خانم تان از دست شما یا کس دیگری حرص بخورد. اگر همسر شما در بارداری دچار استرس شود بعید نیست که فرزندان هم در آینده این خصوصیت را به ارث ببرد. تعجب می‌کنید نه. حق دارید! خیلی از خصوصیات از والدین به فرزند به ارث می‌رسد اما چه کسی فکر می‌کرد که استرس هم خصوصیتی باشد که از مادر به فرزندش به ارث برسد. محققان دانشگاه کنستازر آلمان به تازگی اعلام کرده‌اند فرزندانی که مادرشان در دوران بارداری استرسهای شدید را تجربه می‌کند، دچار تغییرات ژنتیکی می‌شوند که آنها را مستعد استرس می‌کند. آنها معتقدند این تغییر در متیلاسیون دی-ان-ا یعنی روند روشن و خاموش شدن ژنها اتفاق می‌افتد و این ژن تغییر یافته در پاسخ و واکنش انسان به استرس و مشکلات رفتاری او نقش دارد. این بررسی می‌تواند نشان دهد که چگونه عوامل استرس‌زا در دوران جنینی بر عملکرد روانی کودک در زندگی آینده‌اش تاثیر می‌گذارد. جالب است بدانید اغلب این استرسها در اثر اعمال نوعی خشونت خانوادگی بوده که همسر در دوران بارداری در حق زنش روا کرده است. حالا فهمیدید چرا از شما می‌خواهیم نگذارید آب توی دل همسر تان تکان بخورد؟!

#### خوشبین باشید تا سخته نکنید

شما از آن دسته افراد هستید که نیمه خالی لیوان را می‌بیند یا نیمه پر؟! اگر

شما هم خوشبین هستید و همیشه قسمت خوب اتفاقات را می‌بینید به شما مژده می‌دهیم که کمتر از بقیه افراد سخته می‌کنید. اگر بگویید باور نمی‌کنید در خوش بینی شما هم شک می‌کنیم! این نتیجه بررسی محققان دانشگاه میشیگان است که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است. افراد خوشبین معمولا منتظر نتیجه مطلوب هستند و در وقایع سخت هم بر جنبه‌های امیدوار کننده متمرکز می‌شوند. به همین علت هم آنها در زندگی قدم‌های فعالانه‌ای برای بهبود سلامت خود برمی‌دارند. متخصصان در این بررسی متوجه شدند افراد خوشبین بعد از ۲ سال پیگیری ۹ درصد کمتر از بقیه دچار سخته حاد مغزی

شدند و به نظر می‌رسد که این خصوصیت تاثیر سریع و مستقیم بر این بیماری داشته باشد. جالب است بدانید محققان متوجه شدند نه تنها خوشبینی تاثیر مستقیمی بر کاهش سخته دارد بلکه به طور غیر مستقیم با تاثیر بر رفتار سالم و سبک زندگی سالم هم می‌تواند میزان سخته را کم کند. آنها می‌گویند افراد خوشبین بیشتر از بقیه افراد ورزش می‌کنند و رژیم غذایی سالم دارند، این افراد میوه و سبزیجات کافی می‌خورند و به همین علت ویتامین‌ها و مواد مغذی لازم را دریافت می‌کنند. خوب پس تعجبی هم ندارد که کمتر از بقیه بیمار شوند و سخته کنند!



خوشبین باشید تا سخته نکنید

### افسردگی؛ بیماری ثروتمندان

فکر می‌کنید ثروتمند باشید، بیشتر خوشحال خواهید بود یا فقیر؟

تا به حال شنیده‌اید این جمله را «خوشبختی آنجاست که دل خوش باشد». حالا گیریم صاحب این دل خوش آه در بساط نداشته باشد! چه می‌شود. اما به تازگی دانشمندان گفته‌اند عکس قضیه هم صادق است یعنی ثروتمندان بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. آنها معتقدند این قضیه به نژاد و رنگ و مکان هم بستگی ندارد، یعنی هر کشوری که ثروتمندتر

است، مردمان افسرده تری هم دارد. باورتان می‌شود؟ محققان سازمان بهداشت جهانی با ۹۰ هزار نفر در ۱۸ کشور گفتگو کرده‌اند و سلامت روان آنها را از نظر ابتلا به افسردگی ماژور بررسی کرده‌اند و تخمین زده‌اند که حدود ۱۲۱ میلیون نفر در جهان دچار افسردگی هستند.

حتما می‌دانید که در جهان خانم‌ها دوبرابر بیشتر از مردان دچار افسردگی می‌شوند. اما جالب این است که طلاق یا مرگ همسر عمده علت این افسردگی‌ها است. در ۱۰ کشور ثروتمند جهان حدود ۱۵ درصد افراد دست کم یک بار در عمرشان از افسردگی رنج برده اند. در عوض در کشورهای کم درآمد ۱۱ درصد افراد دچار این بیماری بوده اند. آمریکا با ۱۹/۲ درصد دومین رتبه از نظر میزان افسردگی را در جهان داشته و فرانسه با ۲۱درصد رتبه اول بوده است. در عوض کشورهای دیگر مانند چین با ۷/۵ درصد و مکزیک با ۸درصد کمترین میزان افسردگی در طول عمر را داشته‌اند. البته جالب است بدانید متوسط سن شروع افسردگی در چین حدود ۱۹-۱۸ سالگی بوده ولی در آمریکا حدود ۲۲ تا ۲۳ سالگی!

### بدن سازی بر ضد دیابت

اگر شما هم مستعد ابتلا به دیابت هستید و به دنبال راهی می‌گردید که در امان بمانید به این خبر تازه توجه کنید. محققان دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس متوجه شده‌اند که بدن سازی و تقویت توده عضلانی با نرمشهای مقاوم سازی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کم کند.
همانطور که می‌دانید دیابت نوع ۲ در سن بالا معمولا به علت چاقی و کم تحرکی و ناکارآمدی غدد در ترشح انسولین ایجاد می‌شود. اما این تحقیق که نتایجش در مجله اندوکرینولوژی بالینی و متابولیسم منتشر شده، نشان داده که در دیابت نوع ۲ تنها وزن مهم نیست، بلکه مهم این است که چه نسبتی از وزن شما توده عضلانی باشد. آنها معتقدند با بالا رفتن هر ۱۰ درصد نسبت توده عضلانی به کل وزن بدن، ۱۱ درصد مقاومت به انسولین و ۱۲ درصد آمار پره دیابتیک‌ها کم می‌شود. پره دیابتیک اصطلاحا به افرادی گفته می‌شود که قند خون آنها بیشتر از حد طبیعی است اما نه آنقدر زیاد که به عنوان دیابتی شناخته شوند.

پس اگر یک برنامه ورزشی را آغاز کردید ولی وزنتان کم نشد نا امید نشوید و ورزش را رها نکنید. زیرا ممکن است وزنتان کم نشده باشد اما چربی بدنتان تبدیل به عضله شده و با اینکه وزن تغییری نکرده اما سلامتی تان تضمین می‌شود.
در ضمن اگر دیابت نوع ۲ دارید ورزش‌های مقاومتی علاوه بر نرمش‌های هوازی به شما کمک می‌کنند تا انسولین در بدن شما بهتر مصرف شود.

متخصصان معتقدند عضلات یکی از حساسترین بافت‌های بدن نسبت به انسولین هستند. بنابر این هر چه بیشتر عضله داشته باشید، قند بیشتری را می‌توانید در پاسخ به ترشح انسولین وارد سلول کنید. انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح می‌شود و به شما کمک می‌کند که قند خونتان را تنظیم کنید. اگر انسولین خوب عمل نکند و قند خون شما بالا برود برای قسمت‌های مختلف بدن عوارض ناگواری خواهد داشت.



### رژیم غذایی با نازایی اضافه

اگر تصمیم دارید یک رژیم غذایی تازه را شروع کنید تا به وزن دلخواهتان برسید مبدا یک رژیم خیلی سخت را انتخاب کنید. محققان انگلیسی متوجه شده‌اند که رژیم گرفتن‌های افراطی و اختلالات تغذیه‌ای می‌تواند موجب نازایی زنان در سنین جوانی شود.
آنها می‌گویند یکی از شایع ترین علائم هشداردهنده که نشان می‌دهد مشکلات تغذیه‌ای روی باروری اثر گذاشته این است که دوره‌های عادت ماهانه در زن متوقف می‌شود.

بد نیست بدانید منطقه هیپوتالاموس در مغز آزاد شدن

هورمون‌هایی را از غده هیپوفیز در کنترل دارد که نقش این

هورمون‌ها تنظیم فعالیت دوره‌های ماهانه و توان

تولیدمثلی در زنان است. وقتی زنی وزن زیادی

از دست بدهد، این مکانیسم در مغز او متوقف

می‌شود. علاوه بر این بدن زنان به آهن نیاز دارد

و با کاهش شدید وزن ذخیره املاح بدن آنها

به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند که در

نتیجه تاثیر نامطلوبی روی قدرت بارور شدن

در آنها برجای می‌گذارد. نه تنها کاهش شدید

وزن بلکه هر نوع اختلال تغذیه‌ای می‌تواند چنین

عوارض نامطلوبی به دنبال داشته باشد و در نهایت زنان

را از نعمت بچه‌دار شدن محروم کند.

### خیابان برای کودک بیش فعال پرخطر تر است

اغلب مادران و پدران وقتی می‌خواهند به کودکان یاد بدهند که از خیابان رد شود به او تاکید می‌کنند که باید هر دو طرف خیابان را نگاه کند و اگر ماشینی عبور نمی‌کرد رد شود. اما اگر شما هم کودک مبتلا به بیش فعالی و نقص تمرکز دارید، بهتر است به این توصیه بسنده نکنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که کودکان بیش فعال بیشتر از بقیه بچه‌ها در معرض خطر تصادف در زمان رد شدن از خیابان هستند. علت هم این است که آنها معمولا نمی‌توانند زمان مناسب رد شدن را انتخاب کرده و مدت زمانی که رد شدنشان طول می‌کشد را تخمین بزنند.

لازم است بدانید حدود ۵درصد کودکان و بزرگسالان به این مشکل دچار هستند. این بیماری با فعالیت بیش از حد، بی توجهی و رفتار تکانه‌ای مشخص می‌شود. مبتلایان به این بیماری در معرض خطر تصادف، اعتیاد به مواد مخدر، ضعف در دروس و مشکلات هیجانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی و اجتماعی هستند. متخصصان ابتدا بر این باور بودند که این کودکان قبل از عبور، به دو طرف خیابان نگاه نمی‌کنند. اما با این بررسی متوجه شدند که اشکال در جای دیگری است و این تخمین زمانی آنهاست که مشکل ایجاد می‌کند.

آنها می‌گویند اگر چه هنوز تاثیر داروهای مخصوص این بیماری بر تغییر رفتارهای این بچه‌ها کاملا مشخص نشده اما این بررسی نشان داده که دارو می‌تواند عملکرد این کودکان هنگام رد شدن از خیابان را بهبود بخشد. کودکان مبتلا به بیش فعالی معمولا داروهای خود را صبح می‌خورند و اثر دارو معمولا در انتهای روز از بین می‌رود. به همین علت ممکن است در انتهای روز هنگام رد شدن از خیابان دچار حادثه شوند.

چند نکته طلایی:

۱) رد شدن از خیابان را با کودک تمرین کنید. چراغ‌های زمان دار و همراهی دیگران می‌تواند به این کودکان کمک کند که بدون آسیب از خیابان رد شوند.

۲) بهتر است تا مطمئن نشده‌اید که کودک می‌تواند به تنهایی از خیابان رد شود او را هنگام عبور از خیابان رها نکنید. حتی تا سنین بالا تر! انجمن اطفال آمریکا اعلام کرده که کودکان در سن ۱۰ سالگی دیگر می‌توانند از خیابان به تنهایی رد شوند اما در مورد کودکان بیش فعال باید بیشتر صبر کنید.

۳) حواس پرتی کودک هم در زمان رد شدن از خیابان می‌تواند به خطر آفرین بودن این کار منتهی شود. پس اگر تویپش در خیابان بیفتد نباید انتظار داشته باشید که حواس او به ماشینی که به طرفش می‌آید باشد. او مسلما تنها به گرفتن تویپ فکر می‌کند و وسط خیابان می‌دود. پس بهتر است به کودک اجازه بازی در خیابان را ندهید.







## تجربه‌ای متفاوت برای من

این تابستان برخلاف تابستان سال پیش اصلاً به فکر کار کردن نیفتادم. ترم آینده باید پایان نامه‌ام را ارائه دهم و درسم را تمام کنم. چند واحد از درس‌های عمومی‌ام مانده که کارشناس رشته‌ام توصیه اکید کرد که حتماً تابستان این چند واحد عمومی را بگیرم تا زمان فارغ‌التحصیلی دیگر معطل آنها نشوم. در نتیجه این دو موضوع تابستان امسال مجبور شدم بیشتر در مسیر خانه و دانشگاه باشم و به فکر کار کردن نیفتم. اما شاید اگر مسائلی پیش نمی‌آمد من اصلاً این قدر به این موضوعات فکر نمی‌کردم.

محل کار امیر وضعیت مالی خوبی ندارد. البته آن‌قدرها هم وضعیت بدی نیست اما خب نتیجه آن شده که در این دو، سه ماهه حقوق امیر را به صورت کامل ندادده و هر ماه چیزی به عنوان علی‌الحساب داده‌اند. در این وضعیت بعد از پرداخت اجاره خانه و شارژ ساختمان پول چندانی برای ما باقی نمی‌ماند. از پس اندازی هم که داشتیم چندان باقی نمانده. در این دو ماه اخیر من حتی فکر خریدن یک لباس یا مانتو را هم نتوانستم بکنم.

پارسال ماه رمضان برنامه ثابت ما افطاری رفتن به خانه اقوام و دوستان بود. سیل دعوت‌هایی که ادب حکم می‌کرد به آنها پاسخ مثبت دهم. اما امسال وضعیت ما متفاوت از سال پیش است. حالا ادب حکم می‌کند نه همه آن دعوت‌ها را اما برخی از آنها را جبران کرده و امسال یکی دو باری افطاری بدهیم. در این فکر بودم که تصمیم گرفتم لیستی از افطاری‌های واجب و لازم تهیه کنم. نهایتاً در سه شب توانستم آنها را جمع کنم. برای هر شب هم حدود ۸ تا ۱۰ نفر را در نظر گرفتم. شاید اگر خانه مان جا داشت، تعداد بیشتر می‌شد اما به هر صورت هر چه حساب کردم دیدم اگر میل‌ها را کنار بزنیم و تا می‌توانیم جا باز کنیم اما باز سفره‌ای که می‌توانم بیندازم بیشتر از ۱۲ نفره نخواهد بود. حتی در کمال دلخوشی نشستم و لیست غذا نوشتم و مواد لازم را هم به تفکیک و با حوصله جلوی هر کدام یادداشت کردم؛ کاری لذت بخش که نوعی احساس توانمندی را در من ایجاد کرد. در کنار آن ظرف‌هایی که نداشتیم و مجبور بودم از مامان قرض بگیرم را هم یادداشت کردم. خلاصه اینکه لیست بدون عیب و نقصی فراهم شد. شب وقتی با امیر موضوع را در میان گذاشته و لیست را به او نشان دادم نگاهی انداخت، سری تکان داد، لبخندی زد، لیست‌ها را روی میز به سمت من هل داد و در حال که سرش پایین بود، فقط آرام گفت ای کاش برآوری از قیمت و هزینه هم می‌نوشتی، این طوری راحت‌تر می‌شد تصمیم گرفت. اول متوجه حال امیر نشدم، مدادی برداشتم و سریع حدود هزینه را نوشتم. وقتی کارم تمام شد و سرم را بلند کردم، دیدم امیر در حال نوشتن است، وقتی کار او هم تمام شد و پرسید خب چه قدر شد؟ گفتم با حساب من برای سه افطاری چیزی حدود ۱۹۰ هزار تومان، البته دیگر پول برنج، روغن و شکر را حساب نکردم، چون در خانه داریم. امیر اما در جواب کاغذ جلوی رویش را به سمت من هل داد و گفت من هم وضع مالی موجودمان را خلاصه کردم. این ماه شرکت باز هم علی‌الحساب چیزی داده و بدین ترتیب بعد از خرج‌های ضروری فکر کنم چیزی حدود ۲۵۰ هزار تومان برای تمام ماه مرداد خواهیم داشت که اگر با حساب تو ۱۹۰ هزار تومان آن خرج مهمانی شود، باقی روزها من و تو باید با ۶۰ هزار تومان سر کنیم که خب از این تاریخ تا پایان مرداد می‌شود روزی حدود ۳ هزار تومان!

# با کی سفر برویم؟

در زمان سفر دو گزینه می‌تواند پیش روی همسران باشد، رفتن به سفری دو نفره یا مسافرت گروهی. به نظر شما کدام یک بهتر است؟

### ● نرگس عزیزی

تابستان فصل سفر است. هر چند نزدیک شدن به ماه رمضان باعث می‌شود تا حجم سفرها کاهش پیدا کند اما به هر صورت چه قبل از آن و البته بعد از آن، بازار سفرها داغ است. در این بین یکی از مسائل حساس برای همسران در رابطه با همسر انتخاب سفر دو نفره در مقابل سفر دسته جمعی با دوستان و اقوام است. شاید انتخاب بین این دو گزینه به نظر آسان باشد اما واقعیت این است که تازمانی که با مزایای هر کدام از این دو به خوبی آشنا نشویم نمی‌توانیم انتخابی متناسب با شرایط خودمان داشته باشیم.

#### ما دو نفر

● اولین نکته مثبت سفرهای دو نفره، داشتن زمانی اختصاصی برای همسران است. پژوهش‌ها نشان داده است زمانی که همسران در تعطیلات استرس و تنش کمتری را تجربه می‌کنند. دلیل این موضوع هم البته چندان پیچیده نیست، دور شدن از فضای کاری و زندگی روزمره باعث می‌شود تا ذهن آنها آرام‌تر شده و بتوانند در آرامش بیشتری زمانی را با هم باشند.

● گاهی اوقات مکان‌ها خاطراتی را برای ما یادآوری می‌کنند که اجازه تصمیم‌گیری آزاد را از ما می‌گیرند. اگر این اواخر در رابطه بین شما و همسران مسائلی پیش آمده و باعث شده بود تا در خانه بگو مگو‌هایی داشته باشید، سفر دو نفره فرصت مناسبی است تا از این خانه و خاطرات تلخ این اواخر دور شده و در فضایی آرام‌تر به فکر بهبود رابطه خود و همسران باشید. گاهی اوقات ماندن در فضایی ثابت باعث می‌شود تا همسران در دور باطلی گیر افتاده و نتوانند اقداماتی مناسب انجام دهند. در عوض، سفر دو نفره می‌تواند این دور باطل را بشکند. ● زمانی که هر یک از ما آرامش

بیشتری داریم، بهتر می‌توانیم فکر کرده و به گزینه‌های جدید برای برنامه‌های آینده مان فکر کنیم. در سفرهای دو نفره این امکان را داریم تا بتوانیم با هم فکر کرده و برای ساختن آینده‌ای بهتر همفکری کنیم. ● بسیاری از ما برای بهتر شدن رابطه‌مان برنامه‌هایی داریم، مطالعه کرده و حتی مهارت‌های جدیدی را یاد گرفته‌ایم. اما در زمان عمل نمی‌توانیم مطابق دانسته‌های جدیدمان عمل کنیم. گاهی اوقات داشتن فرصتی که طی آن بتوانیم با آرامش بیشتر و در فضایی جدید، این رفتارها و مهارت‌های جدید را تمرین کنیم، به ما این امکان را می‌دهد تا خود را برای اجرای این رفتارها در زندگی روزمره خود آماده سازیم. ● واقعیت این است که همه افراد مانند هم نیستند. آشنایی با روحیات و ویژگی‌های روانی خود و همسران این اجازه را می‌دهد تا بتوانیم متناسب با شرایط مان تصمیم بگیریم. بد نیست بدانید سفرهای دو نفره برای برخی افراد نه تنها بد نیست که گزینه بسیار مناسبی نیز هست. افراد درون‌گرا از جمله این افراد هستند. این افراد زمانی که

دورشان شلوغ است غالباً آرامش کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر از سفر لذت می‌برند. گروه دیگری که سفرهای دو نفره برای آنها گزینه مناسب تری است، افرادی هستند که میل به کنترل کردن شرایط در آنها قوی است. این افراد تمایل دارند تا همه امور مربوط به خودشان را تحت کنترل داشته و بتوانند برنامه ریزی سفرشان را خود ترتیب دهند.

در سفرهای دسته جمعی این افراد ممکن است به دلیل اجبار برای تبعیت از تصمیم‌های جمع، احساس فشار کنند. درست است که داشتن میل به کنترل زیاد، موضوعی است که لازم است در اسرع وقت برای اصلاح آن اقدام شود اما به هر صورت زمانی که اقدامات لازم برای اصلاح صورت نگرفته است، بهتر است به هر صورت با آن کنار آمده و سعی کنید متناسب با این قضیه برنامه‌ریزی سفرتان را انجام دهید.

#### همه با هم

● اگر برنامه ریزی دقیقی برای سفرتان ندارید و نمی‌دانید در این چند روز چه می‌خواهید بکنید، سفر دسته جمعی

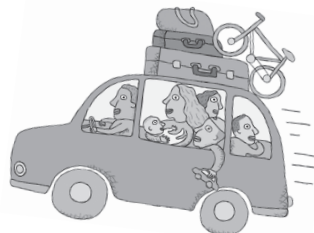
### سفر گروهی برای چه کسانی مناسب تر است؟

همان‌طور که سفرهای دو نفره برای برخی روحیات مناسب است، سفرهای گروهی نیز برای برخی افراد گزینه مناسب تری است. از جمله این افراد، برون‌گراها هستند. افرادی که داشتن رابطه با دیگران می‌تواند به غنی شدن لحظات آنها کمک کند. این افراد اگر قرار باشد به صورت دو نفره با همسرشان به سفر بروند، ممکن است نه تنها به خودشان چندان خوش نگذرد که باعث بد خلقی‌هایی شود که بر همسر نیز اثری منفی بگذارد. برای این گروه سفر دسته‌جمعی می‌تواند هم آرامش بیشتری را برای آنها به دنبال داشته باشد و هم سفر را جذاب‌تر کند. بد نیست به این نکته نیز اشاره کنیم که در رابطه با افراد درون‌گرا و برون‌گرا، نباید به صورت تک‌بعدی نگاه کرد و تصور کنیم که در رابطه با درون‌گراها تنها سفر دو نفره مناسب است و برای برون‌گراها تنها گزینه مناسب سفر دسته جمعی است. چرا که افراد غالباً تک بعدی نبوده و برون‌گرا و یا درون‌گرای افراطی نیستند و از هر دو گروه ویژگی‌هایی دارند. هر چند یکی از این بخش‌ها از دیگری قوی‌تر است. در این شرایط شاید گزینه مناسب‌تر آن چیزی باشد که در بالا نیز اشاره شد اما به هر صورت عمل کردن به صورتی دیگر نیز همیشه مشکل‌ساز نیست.

### ...همسران و یافته‌ها

#### شباهت ما تا به کجاست؟

این را از قدیم می‌گفتند که همسران بعد از مدتی به هم شبیه می‌شوند. اگر یادتان باشد قبلاً به پژوهش‌هایی اشاره کردیم که روان‌شناسان متوجه شده‌اند که شباهت بین همسران نه بعد از مدتی که از همان ابتدا می‌تواند وجود داشته باشد و البته زمانی که این شباهت در برخی ویژگی‌های شخصیتی وجود دارد، رابطه همسران می‌تواند از آینده‌ای بهتر برخوردار باشد. اما به تازگی نتایج پژوهشی منتشر شده است که وجه دیگری از شباهت بین همسران را می‌تواند به ما نشان دهد؛ وجهی که ممکن است کمتر مورد توجه ما بوده باشد. در این پژوهش که در مجله علم روان‌شناسی به چاپ رسیده است، متخصصان بر سبک گفتاری افراد تمرکز کرده و سعی کردند با عباراتی که آنها به کار می‌گیرند الگوهای را پیدا کنند. توجه این متخصصان بر لغاتی بود که به آنها لقب «لغات کاربردی» را داده بودند. منظور از لغات کاربردی، عباراتی مانند هیچی، یک، اون، و، که و عباراتی که در دستور زبان باعث تغییر زمان افعال می‌شد، بود. با توجه به این مسأله آنها به دو شکل دست به پردازش اطلاعات زدند. در یک مرحله از تعدادی دانشجو خواستند تا در پاسخ به سؤالاتی مشخص برای چند دقیقه گفتگو کنند و در روش دوم به بررسی نوشته‌های موجود چند روز در فضای چت رومی اقدام کردند. بررسی گفته‌ها و نوشته‌های دو گروه و یافتن الگوهای خاص در رابطه با استفاده از این عبارات، متخصصان را متوجه ساخت که هر چه شباهت بین الگوهای به کار گرفته شده بیشتر باشد، احتمال جذب افراد به هم بیشتر است. آنها متوجه شدند بین الگوهای گفتاری و نوشتاری همسران نیز شباهت‌هایی وجود دارد.



گزینه بهتری نسبت به سفر دو نفره است. در سفرهای گروهی حتی وقتی که برنامه مشخصی نیز وجود ندارد، اما باز در کنار هم بودن می‌تواند تجربه لذت بخشی باشد. در عین حال که در سفرهای گروهی به دلیل وجود افسراد با دانش و تجربه‌های متفاوت غالباً با گزینه‌های متنوع تری برای برنامه همراه است.

● این روزها بحث هزینه‌ها موضوعی است که به هیچ عنوان نمی‌توان آن را از نظر دور داشت. از هزینه‌های رفت و برگشت به سفر بگیرد تا هزینه اقامت و خورد و خوراک. زمانی که سفر به صورت دسته جمعی صورت می‌گیرد بخشی از این هزینه‌ها بین افراد تقسیم شده و از این نظر می‌تواند سفر برای ما به صرفه‌تر باشد. این موضوع را در کنار این مسأله در نظر داشته باشید که همین کاهش هزینه‌ها می‌تواند باعث شود تا بتوانیم چند روز بیشتر در سفر باشیم و از طرفی دغدغه کمتر برای مسائل مالی باعث می‌شود تا با خیالی راحت‌تر سفر کنیم.

● در کنار دیگران بودن می‌تواند موقعیتی خاص برای یادگیری و تمرین رفتارهایی برای زندگی در کنار دیگران فراهم کند. فرصتی که غالباً در زندگی شهری و زندگی آپارتمان نشینی کمتر برای هر یک از ما پیش می‌آید. واقعیت این است که محدود بودن تجربه ما در زندگی گروهی و در کنار افراد مختلف، به صورتی غیرمستقیم بر سازگاری ما در زندگی مشترک مان نیز اثر می‌گذارد. سفرهای دسته جمعی اما می‌تواند به ما این فرصت را بدهد تا در کنار افرادی با روحیات مختلف چند روزی را زندگی کنیم و بتوانیم ظرفیت و توان‌مان در ارتباط با همسرمان نیز افزایش دهیم.

● گاهی اوقات سفر رفتن با برخی اقوام و دوستان برای بهبود رابطه ما با خود این افراد مناسب است. زمانی که دلخوری‌هایی از قدیم در رابطه ما با این افراد وجود دارد، این سفر می‌تواند به ما این فرصت را دهد تا رابطه خود با این افراد را بهتر کنیم. این مسأله زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که توجه داشته باشیم این افراد گاهی اوقات اقوام و دوستان همسر ما هستند و بهبود رابطه ما با آنها، بر کیفیت رابطه ما با همسرمان نیز به صورتی غیرمستقیم اثر می‌گذارد.



متخصصان بر سبک گفتاری افراد تمرکز کرده و سعی کردند با عباراتی که آنها به کار می‌گیرند الگوهای را پیدا کنند. توجه این متخصصان بر لغاتی بود که به آنها لقب «لغات کاربردی» را داده بودند. منظور از لغات کاربردی، عباراتی مانند هیچی، یک، اون، و، که و عباراتی که در دستور زبان باعث تغییر زمان افعال می‌شد، بود. با توجه به این مسأله آنها به دو شکل دست به پردازش اطلاعات زدند. در یک مرحله از تعدادی دانشجو خواستند تا در پاسخ به سؤالاتی مشخص برای چند دقیقه گفتگو کنند و در روش دوم به بررسی نوشته‌های موجود چند روز در فضای چت رومی اقدام کردند. بررسی گفته‌ها و نوشته‌های دو گروه و یافتن الگوهای خاص در رابطه با استفاده از این عبارات، متخصصان را متوجه ساخت که هر چه شباهت بین الگوهای به کار گرفته شده بیشتر باشد، احتمال جذب افراد به هم بیشتر است. آنها متوجه شدند بین الگوهای گفتاری و نوشتاری همسران نیز شباهت‌هایی وجود دارد.



کرد تا این ماجرا تا حدی ختم به خیر شود؛ بر خورده‌ای تند با والدین هم باعث دلخوری و ناراحتی آنها می‌شود و هم به صورت غیرمستقیم بر رابطه بین همسران جوان می‌تواند اثری منفی بگذارد. اما شاید بتوان با استفاده از روش‌های دیگر بتوان هم احترام بزرگ ترها را حفظ کرد و هم رابطه همسران دستخوش مسائل و مشکلاتی نگردد. یکی از این راه‌ها توجه به یک ضرب‌المثل قدیمی است؛ یک گوش در و گوش دیگر دروازه! گاهی اوقات لازم است از این ضرب‌المثل پیروی کرده و زمانی که احساس می‌کنیم صحبت‌های دیگران می‌تواند اثری منفی بر ما و زندگی ما بگذارد، بر این مینا عمل کنیم. فقط یادتان باشد اگر قرار است برخی مواقع خود را به نشنیدن بزنید، سعی کنید این کار را به صورت درست و اصولی انجام دهید و واقعاً نشنیده بگیرید. این کار را امتحان کنید، متوجه می‌شوید که برخی مواقع چه اثر خوبی بر رابطه شما می‌گذارد.

### ...توصیه‌های خانم‌ها

#### من که نشنیدم، شما چه طور؟

داستان زندگی مشترک ما و اطرافیان ما غالباً داستانی پرماجرا است. در این داستان پرماجرا فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد، گاهی بخش‌هایی تلخ و گاهی بخش‌هایی شیرین. نسل پدر و مادرها می‌گویند جوان‌ها متوجه برخی مسائل نیستند و در نتیجه آنها باید این موارد را به آنها تذکر دهند. در مقابل جوان‌ها نیز می‌گویند از اینکه می‌بینند والدین آنها دائم بر سر موضوعات مختلف به آنها تذکر می‌دهند، خسته شده‌اند. چرا که احساس می‌کنند این تذکرها بر رابطه بین خودشان نیز اثر گذاشته و باعث شده تا بر سر مسائلی بین همسران اختلاف ایجاد شده و دعوا و دلخوری پیش بیاید. اما واقعاً چه می‌شود

کرد تا این ماجرا تا حدی ختم به خیر شود؛ بر خورده‌ای تند با والدین هم باعث دلخوری و ناراحتی آنها می‌شود و هم به صورت غیرمستقیم بر رابطه بین همسران جوان می‌تواند اثری منفی بگذارد. اما شاید بتوان با استفاده از روش‌های دیگر بتوان هم احترام بزرگ ترها را حفظ کرد و هم رابطه همسران دستخوش مسائل و مشکلاتی نگردد. یکی از این راه‌ها توجه به یک ضرب‌المثل قدیمی است؛ یک گوش در و گوش دیگر دروازه! گاهی اوقات لازم است از این ضرب‌المثل پیروی کرده و زمانی که احساس می‌کنیم صحبت‌های دیگران می‌تواند اثری منفی بر ما و زندگی ما بگذارد، بر این مینا عمل کنیم. فقط یادتان باشد اگر قرار است برخی مواقع خود را به نشنیدن بزنید، سعی کنید این کار را به صورت درست و اصولی انجام دهید و واقعاً نشنیده بگیرید. این کار را امتحان کنید، متوجه می‌شوید که برخی مواقع چه اثر خوبی بر رابطه شما می‌گذارد.



#### ● مهشید چایچی

اغلب والدین وقتی با یادداشتی از مدرسه فرزندان، به اصطلاح احضار می شوند دچار اضطراب شده و از خود می پرسند «باز این بچه چه کرده که مرا خواسته اند؟!» به حرف معلم گوش نکرده! نمره اش کم شده؟! با کسی دعوا کرده؟!... اما شاید علت این دعوت، رفتار بیمارگونه کودک و ناشی از اختلال بیش فعالی و کم توجهی (ADHD) باشد، نوعی اختلال رفتاری که خیلی از والدین آن را نشناخته و به همین دلیل سالها خود و کودکان از آن رنج می برند. چنین کودکانی حتی وقتی می خواهند دانش آموزان خوبی باشند، رفتار تکانه‌ای و عدم تمرکز اجازه نمی دهد به درس توجه کنند و به همین علت معمولاً دچار مشکلات مختلف می شوند. معلم، والدین و دوستان چنین کودکی می فهمند که یک جای رفتار این بچه ایراد دارد، اما نمی توانند دقیقاً بگویند کجای کار می لنگد!

هر کودکی ممکن است در جاتی از عدم تمرکز، فعالیت زیاد، گیجی و پریشانی و تحریک پذیری داشته باشد اما برای تشخیص این بیماری باید علائم آن بیش از سن هفت سالگی در کودک مشاهده شده و خیلی بارزتر از همسالان آنها باشد. همچنین لازم است علائم حداقل ششش ماه تداوم یابد. این اختلال در ۳ تا ۵ درصد کودکان در سنین مدرسه دیده می شود. اگر چه علائم در سنین پیش از دبستان آغاز شده اما ممکن است تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

#### چرا و به چه علت؟

عارضه بیش فعالی جزو بیماریهای چند عاملی محسوب می شود. یعنی هم ریشه ژنتیکی دارد و هم محیطی. به نظر می رسد علت آن بیشتر نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد. کودکان مبتلا احتمالاً در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی می باشد دچار نقص جزئی هستند. توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد. همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث این مشکل گردد. تحقیقات نشان می دهد که استعمال دخانیات در دوران بارداری و قرار گرفتن در معرض سرب پس از تولد نوزاد در بروز یک سوم موارد اختلال بیش فعالی و کمبود دقت و قدرت تمرکز کودکان نقش دارد و اگر مادر در دوران بارداری سیگار کشیده یا الکل مصرف کند، این کودکان بیشتر در معرض خطر بیش فعالی قرار دارند.

پژوهشگران دریافته اند هر چه کودکان یک تا سه ساله مدت زمان بیشتری را به تماشای تلویزیون بپردازند خطر مبتلا به اختلال بیش فعالی در سن هفت سالگی در آنها افزایش می یابد. به ازای هر ساعتی که کودکان پیش دبستانی به تماشای تلویزیون می پردازند خطر بروز اختلالاتی مانند اختلال بیش فعالی کمبود توجه حدود ده درصد بیشتر می شود. بر اساس نتایج این تحقیق بی توجهی به فهرست آثار مضر تماشای بیش از حد تلویزیون از جمله چاقی و رفتار پر خاشجویانه افزوده شده است. فردیک زیمرمان از دانشگاه واشنگتن در سیاتل می گوید: «تعیین یک مدت زمان بی ضرر برای تماشای تلویزیون در کودکان یک تا سه ساله ناممکن است. هر ساعتی که کودک جلوی تلویزیون می نشیند میزان خطر را بیشتر می کند.»

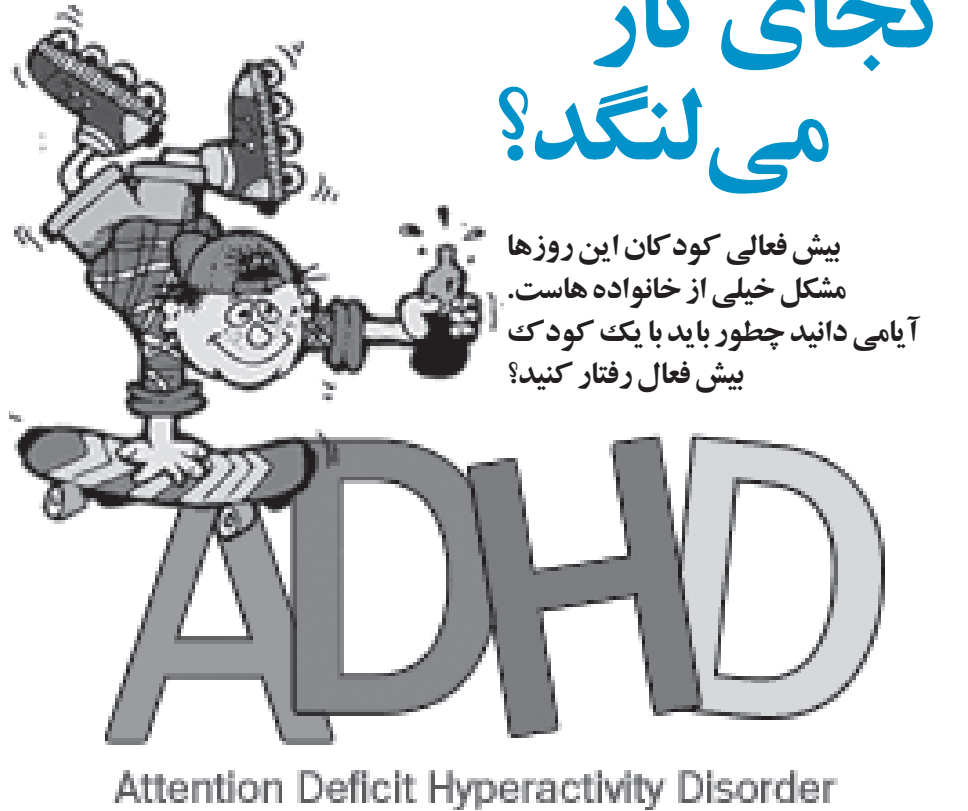
در سال ۱۹۹۶ بود که اولین بار اصطلاح ADHD در مورد این کودکان بکار رفت. در همان سال انجمن روانپزشکی آمریکا این اختلال را به سه دسته تقسیم کرد:

گروهی که در آنها عدم تمرکز غالب است: ژایلا از این دسته است. اگر چه باهوش است اما نمی تواند به جزئیات توجه کند. در نتیجه معمولاً در تمرین های دقتی کرده و آنها را غلط انجام می دهد. اغلب معلمش او را سرزنش می کند که به جای خیره شدن به بیرون پنجره به تخته نگاه کند اما او نمی تواند جلوی حواس پرتی خود را بگیرد. تنها بق بقوی یک کبوتر کافی است تا حواس او را از تمرین ریاضی به جای دیگری ببرد!

در گروه دوم بیش فعالی و رفتار تکانه‌ای غلبه دارد: کامیار ۸ساله در این گروه است. او دائم روی صندلی وول خورده و خودکارش را این ور و آن ور می اندازد. معلم او اغلب برای والدینش نامه می فرستد چون او نمی تواند آرام سر جایش

# کجای کار می لنگد؟

## بیش فعالی کودکان این روزها مشکل خیلی از خانواده هاست. آیامی دانید چطور باید با یک کودک بیش فعال رفتار کنید؟



بنشینند و به جای اینکه صبر کند تا نوبتش شود، دائم وسط حرف معلم می پرد. گروه سوم که ترکیبی از دو گروه بالاست، بیش فعالی و عدم تمرکز را باهم دارد. اغلب پسران اختلالی از نوع ترکیبی دارند مانند سامان. اما در دختران مبتلا معمولاً فقط علائم کم توجهی مشاهده می شود. سامان کلاس سوم دبستان است. از خانه تا مدرسه او ۵دقیقه پیاده راه است. اما حتی وقتی به موقع از خانه بیرون

### سخنی با آموزگاران

از آنجا که معلمین با کودکان زیادی سرو کار دارند، راحت تر می توانند متوجه غیر طبیعی بودن فعالیت یا کم توجهی کودک شده و بیماری کودک را تشخیص دهند. به محض شک به این اختلال، بهتر است والدین کودک را به روان پزشکی ارجاع دهید. هوشیاری شما در این زمینه می تواند آینده کودک را دگرگون سازد. برای شک کردن به این اختلال باید به فکر آن باشید. به خاطر داشته باشید که در هر کلاس ۲۵ نفره دوره ابتدایی ممکن است یک کودک به این بیماری مبتلا باشد. تمام کودکان مبتلا الزماً بیش فعال نیستند بنابراین تنها به کودکان پر جنب و جوش توجه نکنید. کودک ممکن است تنها کم توجه باشد و حین درس مرتباً بخوابد.

تشخیص این کودکان مشکل است. آینده این کودکان در گرو هوشیاری شماست. مقررات ساده و مشخصی برای کلاس وضع کنید. نظم حاکم بر کلاس به شکل گیری توانمندی های این کودکان کمک می کند. در صورت امکان از خطاهای کوچک چشم پوشی کنید. به دانش آموزان بیش فعال کم توجه زمان کافی برای پاسخ دهی بدهید. برخی از دانش آموزان تحلیل ذهنیشان کند است؛ بنابراین بیشتر از آنچه که فکر می کنید کافی است، به آنها زمان بدهید. بخاطر داشته باشید که این کودکان در خواندن یا نوشتن مشکل دارند. این کودکان نیاز دارند که وسط کلاس های طولانی یا امتحان، تنفسی داشته باشند. برای این کار می توانید سؤالات امتحانی را در چند مرحله به آنها بدهید. به این کودکان اجازه دهید که در صورت نیاز از جای خود بر خیزند. کمک کنید که بتوانند تخمین بزنند کارشان چقدر طول خواهد کشید. این برای آینده آنهاست. تا حد امکان درس را مفرح تدریس کنید. علاقمندی کودک به درس مانع تشدید کم توجهی او خواهد شد. از حرکات دست و چهره و وسایل کمک آموزشی برای تدریس استفاده کنید. درس را تکرار کنید. تکرار کنید! تکرار کنید! در برخورد با این کودکان صبور و منعطف باشید. در مطالعات نشان داده اند که در زمان لبخند زدن نسبت به حالت معمول یا اخم کرده، واکنش های مناسب تری نشان می دهیم. در پاسخ به درخواست کمک کودک، لبخند بزنید. دانش آموزان اغلب می ترسند که کمک بخواهند، باید آنها را به این کار تشویق کنید. لبخند شما، تماس چشمیتان، ایستادن کنار دانش آموز، پائین آمدن تا قد دانش آموزی هستند که به ارتباطتان با دانش آموز کمک می کنند. اجازه ندهید کودک به کمک شما یا سایر دانش آموزان وابسته شود. هرگز نخواهید که کودک مبتلا به بیش فعالی کم توجهی دارویش را مقابل سایر دانش آموزان بخورد. همه کودکان مبتلا به بیش فعالی بی توجهی یک مشکل ندارند. ممکن است یکی در شروع کار مشکل داشته باشد و دیگری در خاتمه کار، برای کمک به دانش آموزان مشخص کنید که چه مشکلی دارد. بخاطر بسپارید که آینده این کودکان به آگاهی و احساس مسئولیت شما وابسته است.



هم نمی تواند خودش را به کلاس برساند. اگر هم به او کاری محول شود به ندرت می تواند آن را کامل انجام دهد.

در خانه هم سامان غیر قابل کنترل است، مدام وول می خورد و آرام نمی نشیند. والدین او می گویند که باید صد بار به او یادآوری کنند تا کارهایش را انجام دهد. او در همسایگی دوستان همسن و سال کمی دارد که اغلب هنگام بازی با آنها کار به دعوا و گریه زاری می کشد. بنابراین او ترجیح می دهد که با بچه های کوچکتر یا بزرگتر از خودش بازی کند.

#### قانون بگذارید!

مقررات مشخص و ساده ای برای کودکان وضع کنید. به او بگویید چه کاری می تواند انجام دهد و به ذکر نبایدها بسنده نکنید. برای اینکه کودکان قوانین را بیاموزند و از آن پیروی نمایند لازم است قوانین را برای آنها واضح تر، در فواصل کمتر و دفعات بیشتر بیان کرده و سیستم تشویق و تنبیه قوی تری را با آن همراه کنیم. یادتان باشد این کودکان نباید در اتاقی که پر از چیزهای جالب توجه است، تکالیف خود را انجام دهند. اگر تلویزیون کارتون نشان دهد، رادیو ضبط روشن باشد، مسلماً امکان تمرکز برای این کودکان وجود ندارد. اتاق باید ساکت، کمی خسته کننده و بدون جذابیت های صوتی و تصویری باشد. آشپزخانه و اتاق پذیرایی هم اگر بچه های دیگری در آن باشند، برای انجام تکالیف آنها مناسب نیست.

این بیماری را به عنوان یک نقص خفیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته و به کودک خود به دید کودکی تنبل، نافرمان، شرور و فضول که اگر بخواهد می تواند رفتاری طبیعی داشته باشد نگاه نکنید چون او تلاش می کند با ناتوانی خود که خارج از کنترلش است، کنار بیاید. البته والدین نباید تصور کنند که کودکان به دلیل این ناراحتی مسئول اعمال نامطلوب و خلاف خود نیست، بلکه کودک باید اینگونه رفتارها را جبران کند.

#### تشویق کنید!

کودکتان را وقتی کار صحیحی انجام می دهد تشویق کنید. باید راههای دیگری برای تشویق، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس موفقیت در کودکان بیابید. فعالیت ورزشی، هنری، فنی، اجتماعی می تواند فرصت هایی برای نمایان کردن توانائی های این کودکان ایجاد کند. علاوه بر این به کودک اجازه می دهد انرژی بیش از حد خود را تخلیه کرده و در ساعات باقیمانده آرامتر باشد.

#### حامی و هماهنگ باشید!

بهترین برخورد والدین با کودکان بیش فعال این است که پدر و مادر دارای روش یکسانی باشند تا فضایی برای سوءاستفاده کودک باقی نماند.

با سایر والدین که مشکلی مشابه شما دارند صحبت کنید. در این تماس های می توانید از تجربه و حمایت عاطفی آنها بهره مند شوید. مرتباً با معلم فرزندان در تماس باشید. رفتار کودکان در منزل را به معلم اطلاع دهید و از رفتارهایش در مدرسه بپرسید. هرگز فراموش نکنید که شما بهترین حامی فرزندان هستید. زندگی و نحوه برخورد با یک کودک طبیعی اما پرهیجان و با رفتاری غیرقابل پیش بینی را بیاموزید. اگر کودک شما، جسور است و بازیهای سرخود انجام می دهد بیشتر مراقب او باشید تا به خود آسیب نبی نرساند.

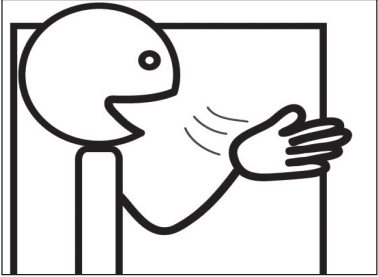
#### مراقب غذا باشید!

لازم است بدانید نقش رژیم غذایی در کنترل علایم این اختلال اثبات شده است. نتایج بررسی جدید محققان انگلیسی که در مجله لانست چاپ شده نشان داده رنگ های مصنوعی و «بنزوات سدیم» که یک ماده نگهدارنده است، علایم این اختلال را زیاد می کنند. با حذف غذاهای آماده و نوشابه، و کاهش مصرف شیرینی جات، و رعایت «رژیم سلامت» که حاوی میوه و سبزیجات بیشتر و کربوهیدراتهای پیچیده است، و افزودن ویتامین ها (مثل ویتامین های گروه B)، مواد معدنی (مثل روی و منیزیم)، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب ضروری و کنترل قند خون، علایم بیماری به وضوح کم می شود. (البته ناپدید نمی شود!) در نهایت اگر زندگی با کودکان خسته کننده شده و با رفتار او به درشش لطمه می زند حتماً با روانپزشک اطفال مشورت کنید.

### ...اشتباهات رایج

### پله پله تا روان گویی

لکنت به معنی وقفه های ناگهانی و غیر طبیعی، کشیده گویی، میان اندازی یا قفل شدن دهانی در زمان گفتار است که هنوز علت آن شناخته نشده اما یک درصد از جمعیت دنیا درگیر این اختلال هستند و میزان آن در پسرها بیشتر از دخترها برآورد می شود. تا حدی که در مقابل سه کودک پسر مبتلا، یک دختر دچار لکنت وجود دارد. لکنت بیشتر در کودکی اتفاق می افتد و هرچه زودتر برای درمان آن اقدام کنید، بهتر به درمان جواب می دهد اما باید بدانید که درمان لکنت یک پروسه طولانی مدت است که همکاری همه جانبه شما و بقیه اعضای خانواده را می طلبد. از این گذشته میزان انگیزه فرد برای خلاص شدن از لکنت زبان خیلی موثر است. در مواجهه با لکنت، اضطراب نقش مهمی دارد. طوری رفتار نکنید که کودکان دست و پايش را گم کند و یا اعتماد به نفسش را از دست بدهد. چون اضطراب کودک نسبت به نوع حرف زدنش، تاثیر زیادی در تشدید این اختلال دارد. مثلاً اگر شما برای اولین بار جایی حضور پیدا کرده باشید و قرار باشد فرزندان جلوی یک جمع جدید صحبت کند، اضطراب از برملا شدن مشکل گفتاری اش، به این مشکل دامن می زند و شدت لکنت او را بیشتر می کند. البته راهش این نیست که او را از محیط های جدید دور کنید بلکه باید به او فرصت دهید تا در هر جمع تازه واردی خودش را پیدا کند. از سوی دیگر وقتی نمی تواند جمله ای را بیان کند، مداخله نکنید و سعی نکنید با کامل کردن کلمات او، به گفتارش سرعت بدهید. با این کار فقط اعتماد به نفس فرزندان را از بین می برد.



### ... بچه ها و پلاکته ها

### گل بازی را ممنوع کنید!

بچه ها در هر سنی می توانند از اسباب بازی ها برای رشد و تکامل خود و ارتباط با دیگران استفاده کنند، به خصوص در کودکانی که هنوز تکلم پیدا نکرده اند این ارتباطات معنای بیشتری دارد. بچه ها با اسباب بازی های خود ارتباط برقرار می کنند و با آنها صحبت می کنند و طوری با آنها برخورد می کنند که انگار یک موجود زنده است.

ارتباط کودکان با اسباب بازی خود جزئی از شرایط رشدی کودکان و بازی های تخیلی کودکان به حساب می آید و معمولاً کودک باید این سیر را در رشد خود داشته باشد در صورتی که کودکی در این زمینه ضعیف عمل کند به عنوان مشکل تلقی می شود.

اما صرف نظر از اسباب بازی ها، وسایل دیگری هم هستند که می توانند خیلی مؤثرتر از پیشرفته ترین بازی ها عمل کنند و به بهبود خلاقیت و مهارت های فردی بچه ها کمک کند.

مثل شن، گل و گل بازی! بررسی ها نشان داده که بازی با خاک، گل، آب و ماسه می تواند به عنوان یک روش درمانی در اضطراب های پنهان و مشکلات روانی بچه ها به کار رود. از آن گذشته، گل بازی به رشد مهارت های انگشتان بچه ها کمک می کند و خلاقیت و توانایی تفکر انتزاعی آنها را رشد می دهد. بنابراین به جای این که فرزندان را از گل بازی منع کنید، سعی کنید شرایطی را فراهم آورید که کودک بتواند در یک موقعیت مناسب و با رعایت نکات بهداشتی، با گل، شن و ماسه بازی کند.



## چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۵۰، (برابر با ۱۳ جمادی الاول ۱۳۹۱، ۵ اوت ۱۹۷۱) نقل شده است.

## مدارس ملی ایران شهر به خود را ۵۰ درصد کاهش می دهند

مدارس غیردولتی اعلام کردند که از دانش آموزان رتبه اول و فرزندان افسران شهید مجاننا ثبت نام می کنند و برای فرزندان دوم و سوم و چهارم هر خانواده تخفیف قائل خواهند شد.

دیروز در مراسمی که با حضور خانم دکتر پارسا وزیر آموزش و پرورش تشکیل شد مدیران مدارس غیردولتی تهران اعلام داشتند که تخفیفی معادل ۵۰ درصد از کل شهریه تحصیلی برای کلیه دانش آموزان در سال جاری منظور می کنند. آنها همچنین تقبل کردند که: ۱- فرزندان افسران شهید همیشه از تحصیل مجانی استفاده نمایند.

۲- تعدادی بورس تحصیلی در اختیار دانش آموزان ممتاز نوار مرزی کشور بگذارند.

۳- دانش آموزان رتبه اول هر مدرسه را مجاناً در همان مدرسه ثبت نام نمایند.

۴- فرزندان آموزگاران و کارکنان و خدمتگزاران هر مدرسه را با حداکثر تسهیلات ثبت نام نمایند.

۵- فرزندان دوم و سوم و چهارم هر خانواده به ترتیب از تخفیف ۱۰ و ۱۵ و ۲۰ درصد شهریه برخوردار شوند.

در این مراسم وزیر آموزش و پرورش ضمن قدردانی از مدیران مدارس غیردولتی که در اجرای سیاست های دولت حاضر شده اند شهریه خود را تخفیف بدهند گفت: اصولاً «مدرسه» فروشنده کالا نیست تا بتوان آن را در عداد تأمین کنندگان کالای مورد نیاز مردم قرار داد، بلکه مدرسه مصرف کننده کالا و عرضه کننده خدمات است.

## صد ها هزار مسافر پلاژهای شمال را پر کردند

هوای ساحل دریای مازندران صاف و آفتابست و عصر دیروز و دیشب هزاران نفر از تهران و سایر شهرهای ایران وارد سواحل شمال شدند.

خبرنگار اطلاعات در بابلسر دیشب در ساعت ۲۱ گزارش داد که تاکنون بیش از بیست هزار وسیله نقلیه (اتومبیل و اتوبوس) از تهران وارد بابلسر شده و همه مهمانخانه ها، رستوران ها و پلاژهای بابلسر و نواحی اطراف بوسیله آنها پر شده است و دیگر جای خالی پیدا نمی شود. در یادر بابلسر تادیشب آرام بود. طبق گزارش خبرنگار اطلاعات در گیلان در شهرهای رشت و بندرپهلوی نیز وضع بهمین صورت بود و هزاران نفر خود را باین شهر ها رسانده بودند. به علت خرابی راه چالوس، مسافران نو شهر دیر تر رسیدند زیرا بیشتر آنها از راه هراز رفته بودند. هوای شهرهای ساحلی نو شهر، رامسر، شهنسوار و فریدونکنار و در یابری شنا کاملاً مساعد است.

خروج ده ها هزار اتومبیل از تهران، این شهر را خلوت کرده است، بطوریکه امروز بیشتر چراغهای راهنمایی حالت «احتیاط» داشت. خبرنگار مادر بندرپهلوی گزارش داد: تا مادام امروز بیش از دو بیست هزار مسافر از تهران و سایر شهرستان ها برای استفاده از تعطیلات دو روزه به بندرپهلوی وارد شده اند. پیش بینی می شود بسا آرام بودن دریا این عده بتوانند به بهترین نحوی از تعطیلات خود استفاده کنند.

در پلاژها و مهمانخانه های بندر پهلوی جای خالی وجود ندارد.

## پیمانکار قلابی با جعل امضاء ۱۱۰ هزار تومان پول گرفت!

جوان شیک پوشی با در دست داشتن چکی به مبلغ صد و ده هزار تومان به یکی از بانک های رضائیه مراجعه کرد و ضمن اینکه خود را پیمانکاری از شرکت ها معرفی می کرد، پول را دریافت کرده و بانک را ترک گفت. این چک مربوط به اداره ذیحصسابی دفتر فنی استان آذربایجان غربی بود، و چیزی نگذشت که معلوم شد امضاء زیر چک قلابی است. بلافاصله دفتر فنی استان شکایتی تسلیم شهرداری رضائیه کرد و جریان تحت تعقیب قرار گرفت. بنابر گزارش خبرنگار مادر رضائیه در مذکور هنوز بدام نیفتاده و مامورین انتظامی در جستجوی وی هستند.

## مسیر راه آهن ایران و اروپا تعیین شد

مسیر رسمی حرکت قطارهای ایران اروپا اعلام شد. این مسیر را قطارها حداکثر در مدت ششش روز طی خواهند کرد و مسافران تنها در یک نقطه انهم در ساحل دریای زیبای بسفر قطار خود را تغییر خواهند داد. این مطلب را امروز خبرنگار اطلاعات از مقامات مسئول وزارت راه بدست آورد.

شاخه راه آهن ایران -اروپا از مناظر زیبای غرب ایران و آسیای کوچک «ترکیه» میگذرد و کوهستانی ترین منطقه عبور این راه آهن همان قطور است که بزرگترین پلی ایران بر روی این دره ساخته شده است.

راه آهن ایران که اکنون از تهران، آذربایجان مسافری و بارکشی می کنند از طریق ششرفخانه و ساحل دریاچه رضائیه به قطور متصل شده و در اینجا وارد خاک ترکیه می گردد. این راه آهن در خاک ترکیه تا دریاچه وان رفته و در آنجا از طریق دریا به بندر حیدرپاشا واقع در ساحل دریای سیاه متصل شده و سپس به شهر اروپایی ترکیه استانبول میرسد. قطارهای راه آهن از استانبول و دارداتل و بسفر گذشته و پس از طی صوفیه پایتخت بلغارستان، بلغراد مرکز یوگسلاوی، وین پایتخت اطریش به مونیخ منتهی می گردد.

## ماموریت برای اجرای نرخ خرده فروشی

هیئت عامل کمیته نرخ گذاری اصناف در دو روز گذشته از میدان ها و مراکز عمده فروشی بازدید کرد.

در این بازدید اجرای نرخ های اعلام شده مورد بررسی قرار گرفت.

امروز شورایعالی اصناف اعلام کرد که نرخ اعلام شده از طرف اتحادیه صنف بازر فروش در میدان ها اجرا شده است. شورا تأکید کرد که بروسیای اتحادیه ها ماموریت داده شد تا از نزدیک در مغازه های شهر مراقب اجرای نرخ های خرده فروشی بشوند.

در صورت تخلف فروشنندگان شهر از نرخ اعلام شده شورا تصمیمات شدیدی علیه آنها اتخاذ خواهد کرد.

کمیته شورایعالی اصناف اعلام کرد که در دو روز گذشته بعلت پیش آمدن تعطیلات مردم و مسافران بیش از پانصد تن تره بار و میوه خریداری کرده اند. در این مدت برداشته شدن نرخ شهر داری و کاهش قیمت ها بر اساس عرضه و تقاضا خود موجب افزایش حجم داد و ستد در میدان شده است. کمیته اصناف از مراکز فروش خوار و بار و تره بار و توزیع پنیر و کره، تخم مرغ دیدن کرد و دستور العمل هایی برای ایجاد بازار سالم در تهران دادند.

## قالب زندگی



سیل به هیچ یک از منازل شهر «چنگ دو» چین رحم نکرد / منبع: Msnbc

## امروز با سعدی

خوش است درد که باشد امید درمانش

دراز نیست بیابان که هست پایشان

نه شرط عشق بود با کمان ابروی دوست

که جان سپر نکنی پیش تیربارانش

عدیم را که تمنای بوستان باشد

ضرورت است تحمل ز بوستان بانش

وصال جان جهان یافتن حرامش باد

که التفات بود بر جهان و بر جانش

ز کعبه روی نشاید به ناامیدی تافت

کمیته آنکه بمیریم در بیابانش

اگر چه ناقص و نادانم، این قدر دلم

که آبیگینه من نیست مرد سندانش

ولیک با همه عیب احتمال یار عزیز

کنند، چون نکنند احتمال هجرانش

گر آید از تو به رویم هزار تیر جفا

جفاست، گر مژه بر هم ز نم ز پیکانش

حریف را که غم جان خویشتن باشد

هنوز لاف دروغ است عشق جانانش

حکیم را که دل از دست رفت و پای از جای

سر صلاح توقع مدار و سامانش

گلی چو روی تو گر ممکن است در آفاق

نه ممکن است چو سعدی هزار دستانش

## داستان کوتاه

## آرزوی بزرگ

دو کوه به نام های «تای بینگ» و «خانه زرد» در کنار یکدیگر سر به آسمان کشیده بودند. پیرمردی به نام «یو» مقابل این کوه ها زندگی می کرد. یو هشتاد ساله بود و در روستا همه او را مردی سفیه و احمق می پنداشتند. هنگامی که او هر روز صبح از خواب بیدار می شد، برای رسیدن به روستا کوه را دور می زد و از راه میانبر استفاده نمی کرد. زنش هم با دیدن این صحنه سر خود را به نشانه تأسف تکان می داد. روزی پیرمرد فکری به سرش زد. او تصمیم گرفت تاین دو کوه را از جابکند. پیرمرد بلافاصله به خانه بازگشت و فرزندان و همسایگان خود را صدا زد و موضوع را به آن ها گفت. پسران و نوه های پیرمرد با خود گفتند که این ایده غیر منطقی اما جالب است و بلافاصله حمایت خود را از پیرمرد اعلام کردند، اما زن پیرمرد به او گفت: تو یک احمق هستی و نمی توانی حتی یک تکه سنگ را جا به جا کنی. تازه اگر هم بتوانی می خواهی تخته سنگ های این کوه را به کجا بریزی. پیرمرد فکری کرد و گفت: آن ها را به دریاچه خواهم ریخت. پسر ها و نوه های پیرمرد باز هم حمایت خود را از پیرمرد اعلام کردند. پسر هشت ساله همسایه هم به پیرمرد قول یاری داد و به این ترتیب کار تخریب تای بینگ و خانه زرد آغاز شد. هنگامی که آن ها نخاله های جدا شده از کوه را به سمت رود زرد می بردند متوجه مردی شدند که به تیزهوشی و ذکاوت مشهور بود. او خطاب به پیرمرد گفت: تو ابله هستی. چطور می خواهی دو کوه را جا به جا کنی؟ تو الآن حدود ۹۰ سال سن داری و پایت لب گور است. پیرمرد جواب داد: حرف هایت درست، اما من تعداد زیادی فرزند و نوه دارم که آن ها در آینده باز هم صاحب فرزند می شوند و فرزندان شان، فرزندان را می شوند و کندن این کوه ها به یک رسم در خانواده ام تبدیل خواهد شد. آن وقت من چه زنده باشم یا نباشم به آرزوی خود دست یافته ام.

مترجم: آرش میری خانی / منبع: Ummah.com

## امروز در تاریخ

## نتیجه مماشات؛ مرگ عمرو لیث از گرسنگی

ششم اوت سال ۹۰۱ میلادی عمرو لیث صفار که پس از مرگ برادرش یعقوب بر جای او نشست و بر خلاف برادر، با خلیفه عباسی راه مماشات در پیش گرفته بود، در زندان خلیفه در بغداد از گرسنگی در گذشت. عمرو بر جای برادر نشسته بود. خلیفه که عمرو را توسط دیگران به چنگ آورده و به زندان افکند قول آزاد کردن وی را داده بود، ولی قلیا مایل به این عمل نبود و چون زندانیان به میل باطنی خلیفه پی برده بود جیره غذایی «عمرو» را هر روز کمتر می کرد تا از گرسنگی درگذشت.

## ...و به این ترتیب ارمنستان استقلال یافت

ششم اوت (۱۵ مرداد) سال ۸۸۵ میلادی ارمنی ها که در آن زمان در منطقه وسیعی در جنوب غربی قفقاز و سراسر شرق آناتولی (ترکیه امروز) سکونت داشتند، از فرصتی که از هم پاشیدگی امپراتوری ایران و ضعف و فتور حکومت روم شرقی (قسطنطنیه) برایشان فراهم آورده بود استفاده کردند و استقلال سرزمین خود را اعلام داشتند. این رویداد در سال های ۱۹۱۸ و ۱۹۹۱ عینا تکرار شد. ارمنیان در سال ۱۹۱۸ از فرصت جنگ داخلی روس ها (که در پی انقلاب بولشویکی ۱۹۱۷ آغاز شده بود) و در سال ۱۹۹۱ از ضعف دولت مسکو استفاده و اعلام استقلال کامل کردند. ارمنستان در سه دهه اول قرن نوزدهم و در پی شکست های نظامی ایران از روسیه به تصرف روس ها درآمده و طبق قرارداد های گلستان و ترکمنچای، هریار یک قسمت از آن به امپراتوری روسیه واگذار شده بود.

ارمنستان در طول تاریخ خود در بیشتر ازمنه متحد و با وابسته به ایران بود. «تاریخ» نشان داده است که ارمنیان در هر شرایطی همواره متحد و دوست ایرانیان بوده اند.

ارمنستان در عین حال نخستین کشور مسیحی جهان بشمار می آید.

## غفلت و خیانتی که مسیر تاریخ ایران را تغییر داد

۱۵ مرداد ۱۳۲۰، پس از رسیدن افراد لشکر ۹ هند مرکب



ایدن وزیر خارجه وقت انگلستان

از نظامیان انگلیسی و هندی به بصره و ۱۸ روز پس از صدور التیما توم های لندن و مسکو خطاب به ایران، آنتونی ایدن وزیر امور خارجه وقت انگلستان پارلمان این کشور را برای حمله نظامی به ایران (تلویحا) توجیه کرد. مورخان تاریخ جنگ جهانی دوم عموما در تالیفات خود نوشته اند که با وجود انتشار مذاکرات جلسه پارلمان انگلستان در روزنامه های این کشور که باید مقامات دولت ایران آن را یک هشدار تلقی و وطن را آماده دفاع می کردند، در تهران حرکتی مشاهده نشد و امور حالت عادی را از دست نداد و این وضعیت دال بر آن است که مقامات مربوط، جزئیات اظهارات ایدن و منظور از آن را به رضا شاه که فرمانده کل قوا نیز بود منتقل نکرده بودند! روزنامه های تهران که عمدتاً اخبار خارجی خود را از خبرگزاری تحت کنترل دولت (آژانس پارس) دریافت می کردند، از انتشار مشروح مذاکرات پارلمان انگلستان غفلت کرده بودند! که راه خیانت بازماند و افراد ارتش انبوه ایران در زمانی که به آنان نیاز بود مرخص شدند.

## راه اندازی نخستین وب سایت در اینترنت

راه اندازی شبکه شبکه ها (www) در اینترنت توسط پروفیسور «تیم برنرز لی Tim Berners-Lee» امروز بیست ساله شد. لی که نخستین وب سایت را ساخت و از ششم اوت ۱۹۹۱ در شبکه شبکه ها (اینترنت) قرار داد و در آن به همگان آموخت که چگونه برای خود وب سایت بسازند و حرفشان را بدون سانسور و ترس و نگرانی از تعقیب بزنند برای این کار مهم پولی نگرفت و حق الامتیازی قرار نداد و آن را به ثبت هم نداد تا استفاده از اینترنت در سراسر جهان رایگان باقی بماند.



Tim Berners-Lee

## برخی از رویدادهای ۱۶ اوت

۱۸۲۵: بولیوی از پرو جدا شد و اعلام استقلال کرد.  
۱۸۹۰: برای نخستین بار در آمریکا برای اعدام، از صندلی الکتریک استفاده شد و در زندان نیویورک یک قاتل به نام «جان هارت» با این وسیله اعدام شد.  
۱۹۶۲: جامائیکاستعمار انگلستان در قاره آمریکا استقلال یافت.  
دکتر نوشیرون کیهانی زاده www.iranianshistoryonthisday.com

## جدول سودوکو

## سودوکو (Sudoku)

یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد های بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

حل جدول شماره ۹۶۷

۴	۲	۵	۳	۸	۴	۱	۷	۹
۴	۱	۷	۵	۹	۴	۸	۳	۶
۳	۸	۹	۷	۶	۱	۵	۲	۴
۶	۷	۱	۲	۳	۵	۴	۸	۹
۵	۶	۳	۱	۲	۷	۹	۴	۸
۸	۹	۴	۱	۳	۷	۶	۵	۲
۷	۵	۲	۶	۳	۸	۹	۴	۱
۹	۳	۸	۶	۵	۱	۲	۷	۴
۱	۵	۲	۴	۹	۷	۳	۸	۶

## قانون های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بد بهیی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل جدول شماره ۲۹۰

۸	۷	۵	۲	۹	۳	۱
۷	۴	۱	۳	۹	۸	۲
۲	۹	۸	۱	۷	۴	۵
۵	۹	۸	۴	۳	۱	۷
۳	۷	۲	۵	۹	۱	۸
۶	۱	۴	۸	۷	۳	۵
۴	۵	۶	۱	۲	۷	۹
۹	۴	۷	۸	۶	۵	۱
۱	۸	۳	۹	۷	۴	۵



دشوار

۲۹۱

۴		۶		۸	۷		۵	۱
				۴				
				۵	۹			
۸		۷						۶
				۸			۷	
۶					۹			
			۲				۶	۵
	۲		۵		۷		۳	۹
	۹	۶		۳	۴			۷